



4. Was im Alltag wirklich hilft

Wege aus dem Labyrinth belastender Lebensgefühle

Taschenbuch, 124 Seiten
Verlag Shaker Media 2013
ISBN 978-3-95631-095-9
€ 12,90.
e-book: € 7,90

Wie in einem Labyrinth irren viele Menschen zwischen all ihren Alltagsproblemen: Ärger, Kränkungen, Sorgen, sich belastet fühlen, enttäuschte Erwartungshaltungen, Vorwürfe, anderen recht machen wollen, Abhängigkeiten, Schuldgefühle, Trauer. Weil ihnen die Ursachen dieser Probleme so rätselhaft erscheinen, ist es für sie besonders schmerzlich. Sie wissen nicht, wie sie wieder herausfinden können – und leiden darum weiter, verunsichert, mutlos, deprimiert, verzweifelt.

Dieses Buch ist neu und anders! Es beschreibt diese alltäglichen Probleme aus neuen und überzeugenden Blickwinkeln. Es werden wie in einem freundschaftlichen Gespräch, direkt und klar, ungewohnte Fragen gestellt, deren Antworten sich der Leser kaum entziehen kann. Er wird zu Einsichten geführt, sie zur direkten Umsetzung im eigenen Leben motivieren. So wird deutlich, wie mit neuen eigenen Entscheidungen ein Weg zu einem zufriedenen Leben gefunden werden kann.

Es ist wichtig zu erkennen, dass es möglich ist, selbst zu bestimmen, wie wir uns im Leben fühlen, auch angesichts der unterschiedlichsten Lebenssituationen. Es ist möglich, die Abhängigkeit von anderen bzw. den Umständen abzulegen. Dabei steht im Mittelpunkt die Erkenntnis: Wer mit der Realität streitet, der verliert.

Es regt zum Lesen an, weckt Zuversicht und lässt die so oft empfundenen Gefühle von Frust und Enttäuschungen im Leben vergessen. Damit wird Platz für die Zuversicht im Leben geschaffen.



Über den Autor

Dr. Jens Baum ist Frauenarzt, Bestseller-Autor und ärztlicher Therapeut. Seit den achtziger Jahren arbeitet er in eigener Frauenarztpraxis mit psychosomatischer Ausrichtung. Nach selbst durchlebten

schweren persönlichen Krisen arbeitete er in der Zeit von 1999 bis 2003 als ärztlicher Therapeut in einer psychosomatischen Klinik und leitete dort neben der Gesprächstherapie die Angst- und allgemeine Gesprächsgruppe. Seit 2004 ist Jens Baum wieder in eigener Praxis tätig. Bei dieser Arbeit gibt es immer wieder Anlässe, Patientinnen in vielfältigen problematischen und manchmal sehr leidvoll empfundenen Situationen zu begleiten.

Sein Wissen über konstruktive und selbstbestimmte Lebensgestaltung, Umgang mit Ängsten und die Zusammenhänge der zwischenmenschlichen Beziehung und Kommunikation hat er in dieser Zeit, in der er immer mit Menschen gearbeitet hat, selbst erworben. Er weiß darum, dass es möglich ist, einen Weg zu finden, der aus dem oft so empfundenen „Labyrinth des Lebens“ heraus führt. Das Ziel ist ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben

Buch Nr. 1 (inkl. e-book):
im Buchhandel und
www.amazon.de
sowie in der Praxis Dr. Baum
Bücher 2. bis 4. (inkl. e-book):
bei www.shaker-media.de
und in der Praxis Dr. Baum

www.jens-baum.de



Bücher von Dr. Jens Baum



Einen Weg aus der Krise finden!



Vertrauen in das Leben finden!



Einander besser verstehen!



Sich im Alltag besser fühlen!

Bestseller



1. Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht

Strategien in schwierigen Zeiten.

Taschenbuch, 224 Seiten
Kösel-Verlag 2002
14. Auflage 2015
ISBN 978-3-466-30571-1
€ 16,99
e-book: € 12,99
(im online-Buchhandel)

„Worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, dorthin fließt meine Lebenskraft.“ Wer diesen Grundsatz verstanden hat, kann den ersten Schritt zu einem selbstbestimmten, erfüllten Leben machen. Der lebens- und praxisnahe Leitfaden will Menschen in Krisenzeiten zeigen, dass unser Glück nicht von den Umständen abhängt, sondern dass wir selbst die Möglichkeit haben, darüber zu entscheiden, wie wir uns in unserem Leben fühlen.

Den Weg dorthin besteht nicht aus psychologischer Distanz oder mit simplen Rezepten, sondern indem der Leser in seiner derzeitigen schwierigen Situation abgeholt wird. In einer sehr direkten und persönlichen Sprache geht es dabei um folgende Schritte:

Erkennen der Mechanismen leidvoller Erfahrungen und wichtiger Gesetzmäßigkeiten des Lebens; Aufgeben bisheriger Denk- und Verhaltensmuster (z.B. der eigenen Opferrolle) und Wechsel vom problem- zum lösungsorientierten Denken.

Es entsteht die Erkenntnis, dass leidvolle Erfahrungen eine Chance zum Neuanfang bedeuten. Es ist eine neue und faszinierende Erfahrung, sich selbst als Gestalter und „Dirigent“ des eigenen Lebens zu erkennen.

Die Einsichten, die in diesem Unterstützungsbuch für schwierige Zeiten vermittelt werden, sind einerseits provokant, dass man ins Staunen gerät, andererseits aber auch hilfreich, denn die Strategien, die er daraus entwickelt, sind so einsichtig, dass man schon beim Lesen die Energie des Aufbruchs spürt.

Provokanter und zugleich einfühlsamer Ratgeber, der aufrüttelt und motiviert. Ein Krisen-Auswegbuch voll Klarheit.



2. Vertrauen statt Sorgen

Strategien für den Umgang mit Zukunftsängsten

Neuaufgabe des Titels
„Keine Angst vor morgen“

Taschenbuch, 196 Seiten
Verlag Shaker Media 2012
ISBN 978-3-86858-841-5
€ 15,90
e-book: € 7,90

Sorgen und Ängste gehören zum bedrückenden Alltag vieler Menschen und scheinen sie fest im Griff zu haben. Es geht um Probleme im persönlichen Umfeld bis hin zu den Konflikten in der ganzen Welt. Es scheint nicht mehr zu gelingen, zuversichtlich nach vorn zu schauen. Diese Sorgen scheinen zu lähmen und rauben Kraft. Dadurch entstehen neue Probleme. Zuversicht erscheint oft nicht mehr möglich.

Wie können Sie eine Lösung erkennen, wenn Sie nur auf das Problem starren? Sind wir Menschen nicht immer stolz auf unsere Fähigkeit des Denkens, vielmehr der Freiheit der Entscheidung, was wir denken? Warum wird diese Entscheidungsfreiheit so selten genutzt? Es gibt eine Unzahl von gedanklichen Fehlern, die oft unbewusst ablaufen, die uns aber daran hindern, unsere Herausforderungen konstruktiv meistern zu können.

So verharren wir oft in einer "problemorientierten Denkweise" statt uns „lösungsorientiert“ zu verhalten.

Entdecken Sie einen anderen Weg, mit Zukunftsängsten umzugehen, ohne rosarote Brille, sondern handfest, mit Vertrauen, Tatkraft und Lebensfreude.

Hier finden Sie Lebenshilfe wie ein freundschaftliches Gespräch: konkret, motivierend, aufrichtig – für ein besseres Morgen.

Ein Leser: Jens Baum führt den Leser einfühlsam, ehrlich, kompetent und mit enormer Überzeugungskraft vom Dunkel in's Licht. Die Hoffnungslosigkeit löst sich beim Lesen mehr und mehr auf und gibt den Raum frei für neue Zuversicht, Kraft und einen neuen, klaren Blick in die Zukunft



3. Reden – Verstehen – Glücklich sein!

Der etwas andere Helfer für ein gutes Miteinander ohne Missverständnisse

Taschenbuch, 184 Seiten
Verlag Shaker Media 2012
ISBN 978-3-86858-800-2
€ 15,90.
e-book: € 8,90

„Wir verstehen uns einfach nicht!“ Wie oft wird dieser Satz gesprochen! Damit verbunden ist meist ein gutes Maß an Rat- und Hilflosigkeit. Zwischen Menschen in ihrem alltäglichen Umgang kommt es deshalb immer wieder zu heftigen und leidvoll empfundenen Problemen.

Das Fatale aber ist, dass viele meist gar nicht wissen, warum dies so ist! Sie leiden besonders deshalb, weil es völlig rätselhaft für sie ist. Und das ist besonders schmerzlich und frustrierend.

Die Mechanismen der Verständigung zwischen Menschen sind aber im Grunde nicht schwierig. Dennoch sind sie weitgehend unbekannt und können darum nicht umgesetzt werden. Die Menschen irren oft hilflos im „Irrgarten der Kommunikation“ und wissen nicht mehr weiter. Darum setzen sie die bisherigen Muster fort, obwohl es ihnen bislang nichts gebracht haben. Das Ergebnis kann dann ja nur negativ sein.

Dieses Buch beschreibt die Mechanismen der Verständigung in ungewohnt direkter, klar-verständlicher und persönlicher Sprache, durchaus auch provokant, um aufzurütteln. Es verdeutlicht, dass Menschen nicht abhängig von anderen zu sein brauchen, sondern selbst mit darüber bestimmen können, wie Worte anderer auf sie wirken.

Es regt zum Nachdenken an und lässt neue Einsichten entstehen, die zur Umsetzung im eigenen Umfeld motivieren. Es ist leicht zu lesen, wirkt authentisch, glaubwürdig und lebensnah.