Maximilian Rieländer
Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
Fachpsychologe für Gesundheitspsychologie (BDP)

Müntestraße 5, 33397 Rietberg
Telefon 05244 9274310
Email: PP@Rielaender.de
Web: www.PP-Rielaender.de

Seelisch gesund leben – Bücher zur Selbsthilfe

https://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur-Rielaender.htm

Die Bücher sind über Book on Demand, Norderstedt, veröffentlicht.
(zugänglich über Internetsuche „*Rieländer – BoD*“, „*Rieländer – Literatur*“)

Lebe dein Leben - bewusst, verstehend, mutig (2018), als PDF-Datei

Der Autor möchte aufmerksame Leserinnen und Leser aufrütteln und ermutigen:
Lebe dein Leben! - bewusst, verstehend, mutig

Spüre dein Leben!
Mache dir bewusst, was du im Leben anstrebst!
Verstehe dein Leben in alltäglichen Dynamiken!
Gehe mutig auf Neues zu!
Aber auch: Gefahren und Schicksalsschläge sind zu bewältigen.
Und: Psychische Entwicklungsphasen menschlichen Lebens werden verständlich erläutert**.**

Gesund und spirituell leben - Leben mit einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis (2019), als PDF-Datei

Mit diesem Motto möchte das Buch ermutigen, persönliches Leben ganzheitlich gesund zu gestalten, eigene Fähigkeiten zur Selbsthilfe zu entdecken, ein eigenes spirituelles Bewusstsein und Handeln zu entfalten und es für den transzendenten Kontext unseres Lebens zu öffnen.

Ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit wird dargestellt:
Gesundes Leben ist ein körperliches, seelisches, geistiges, soziales und spirituelles Geschehen.
Das Buch regt auch vielseitig dazu an, das eigene Denken zu erweitern.

Wege nach innen - Anleitungen zu Entspannung und Selbstentfaltung (2018), PDF-Datei

"Wege nach innen - Anleitungen zur Entspannung und Selbstentfaltung" werden fachlich erläutert.
Vielfältige konkrete Anregungen ermöglichen, eigene Wege zu Entspannung, Trance, Selbstentfaltung und tiefenseelischer Selbsthilfe zu entdecken.

Das Buch bietet 8 Text-Anleitungen:

Sich entspannen; Getragen-sein erleben; Innere Lebendigkeit erleben;
Zu sich stehen und fortschreiten; Das Atmen wahrnehmen; Im Atmen innere Mitte erleben;
Heilsame Kräfte entdecken; Innere Weisheit entdecken.

Die Anleitungen sind auch als hörbare Versionen verfügbar: über eine im Buch angegebene Webseite als MP3-Dateien und über 4 CD's, beim Autor erhältlich.

Meditieren mit Leib, Herz und Geist (2018), als PDF-Datei

Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte geistige Praxis.
Meditieren heißt: üben, Aufmerksamkeit voll auf ein Konzentrationselement oder auf wenige miteinander verbundene Konzentrationselemente zu richten.
Für den meditativen Weg sind Stufen konzentrierter Aufmerksamkeit dargestellt:

a) körperlich aufrechte Haltung spüren, das Atmen spüren, das Pulsieren von Kreislauf und Herz spüren, geistige Aufmerksamkeit auf körperliches Erleben durch innere Sätze verstärken,
b) einen positiven geistigen Inhalt für das Leben als kurzen prägnanten Satz positiv formulieren und wiederholt aussprechen.

Für religiöse Menschen wird meditatives Beten in Form des Herzensgebetes beispielhaft erläutert.

Freier und gesünder durch Nichtrauchen (BoD 2016), als PDF-Datei

Wer sich einen Weg zum Nichtrauchen überlegt, kann mit Anleitungen sein Rauchverhalten überprüfen und für die Zukunft klären, ob er freier und gesünder durch Nichtrauchen leben möchte.

Durch Anleitungen zur Selbsthilfe lassen sich Motivationen und Vorstellungen vom Rauchen aufs Nichtrauchen umorientieren, das Nichtrauchen erreichen und über lange Zeit stabilisieren.

Die Anleitungen beruhen auf psychologischen Orientierungen der Gesundheitspsychologie, Hypnotherapie und Verhaltenstherapie, auf der Durchführung von Nichtrauchertrainings in einer Rehabilitationsklinik und bei einer Krankenkasse sowie auf langjähriger psychotherapeutischer Berufstätigkeit.