

Rezension 06.05.2025 - Amazon

Bücher > Ratgeber > Gesundheit & Medizin > Beschwerden & Krankheiten > Stress

Existenzieller Stress: Impulse für die systemische Praxis: Grundlagen,

Haltungen und Handlungsräume Gebundene Ausgabe – 15. April 2024

von [Georg Endres](#) (Autor), [Gerhard Bergmann](#) (Autor)

5,0  1 Sternebewertung

[Alle Formate und Editionen anzeigen](#)



Globale Entwicklungen und Ereignisse in der Umwelt aktivieren immer häufiger existenzielle Reaktionen im menschlichen Organismus. Was können wir dagegen tun? Wie können wir unser Stresslevel reduzieren? – Eine wichtige Frage, insbesondere für Fachkräfte in therapeutischen, psychosozialen und erzieherischen Arbeitsfeldern. Es gibt Situationen im Leben, in denen Orientierung verloren geht und Menschen aus der Balance kommen. Stress ist vorprogrammiert. Aber wie genau entstehen Stressreaktionen im Körper und was unterscheidet existenziellen Stress vom Alltagserleben? Auf Basis grundlegender wissenschaftlicher Erkenntnisse stellen Georg Endres und Gerhard Bergmann verständliche und praxisnahe Vorgehensweisen für einen neuen Umgang mit Stress vor. Sie zeigen, wie kleine Schritte im beruflichen Umfeld und im privaten Bereich zu einer neuen Ausrichtung und einem gesünderen Leben führen können. Die vorgeschlagenen systemischen Interventionen bieten einen sofortigen Transfer in die Praxis und unterstützen bei einer Neuausrichtung. Fachkräfte im psychosozialen Bereich bekommen alternative Verhaltensweisen und Schutzmöglichkeiten praxisnah dargestellt, um eigene Erschöpfungszustände zu verhindern. Die Ansätze bieten Orientierung für erweiterte Handlungsausrichtung und Steuerung, denn nur wenn die Unterstützenden selbst gut aufgestellt sind, können sie anderen in Stresssituationen helfen.

 [Ein Problem mit diesem Produkt melden](#)



Seitenzahl der Print-Ausgabe	Sprache	Herausgeber	Erscheinungstermin	Abmessungen
 498 Seiten	 Deutsch	 V&R	 15. April 2024	 17.8 x 4 x 24.2 cm

[Alle Details anzeigen](#)



Jan

★★★★★ **Sehr hilfreiches Buch**

Bewertet in Deutschland am 25. April 2025

Dieses Fachbuch ist ein echter Gewinn für die systemische Praxis. Es verbindet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit einer praxisnahen und klar strukturierten Darstellung, die sowohl erfahrene Fachkräfte als auch Berufseinsteiger*innen anspricht. Besonders hervorzuheben ist die gelungene Verknüpfung theoretischer Konzepte mit konkreten Anwendungsbeispielen, die den Transfer in den Arbeitsalltag erleichtern.

Durchaus komplexe Inhalte, werden verständlich dargestellt. Nicht nur fundiertes Wissen, sondern auch die Anregungen zur Reflexion der eigenen Haltung und Arbeitsweise machen das Buch zu einem guten Begleiter. Es ist spürbar, dass hier nicht nur Expertise, sondern auch Leidenschaft für das Thema eingeflossen ist.

Fazit: Eine hervorragende Grundlage für die Praxis, die Inspiration und Orientierung zugleich bietet – und sicherlich noch oft zur Hand genommen wird.

Quelle:

Amazon-Online-Portal (Aufruf am 06.05.2025)

https://www.amazon.de/Existenzieller-Stress-systemische-Grundlagen-Handlungsräume/dp/3525408676/ref=sr_1_1?__mk_de_DE=ÅMÅŽŮÑ&crd=29VGHN52F1464&dib=eyJ2IjoIMSJ9.VckNLWLL3XGCQchBN-OEu8_3usglUjst3Kd14n3JK5AAo9vbcvfzqL6ul6IBfYlJ-34ErzS3VqCErrb49NavCxIVRExzzI91_UNQYwJnhMlk6fQdv2_nlrqxTICR5_bfw7tchWWWhiFRbmmzgeEk-1XLri6BwoskddOnbpEwm4rfoWj876PvhVHgM5hSkzfcOHw1XMKqLR763I7Wbel1hzLzrJbJlPns4qsXHgv4Nc.SvyFvISmjPaF887QiZXDivo0xbzrFYClRnyypM1U_hE&dib_tag=se&keywords=existenzieller+stress&qid=1746471947&sprefix=existenzieller+stress%2Caps%2C93&sr=8-1