

Neues Online-Magazin für Psychotherapie, Beratung und Coaching

DPV startet psylife.de

Nach einer mehrmonatigen Phase von Konzeption, Design und technischer Entwicklung war es am 17. April 2018 endlich soweit: Das Team des Deutschen Psychologen Verlags (DPV) konnte das neue Online-Magazin „psylife“ freischalten. Als Launchtermin für die Website hatte der DPV bewusst



© Ina Jungbluth

den Zeitraum der diesjährigen Lindauer Psychotherapiewochen gewählt, denn so konnte bei den 4.000 Tagungsteilnehmerinnen und -teilnehmern und auch bei den Referentinnen und Referenten gleich zum Start kräftig die Werbetrommel für „psylife“ gerührt werden. Das Feedback war überaus positiv.

Mit dem neuartigen Online-Magazin verfolgt der DPV das ambitionierte Ziel, den Leserinnen und Lesern die wirklich wichtigen Informationen zur Verfügung stellen, die sie für ihre tägliche Arbeit in den Bereichen Psychotherapie, Beratung und Coaching benötigen. Hochwertige, redaktionell aufbereitete Fachinformationen werden auf der Website in Form von kostenfrei zugänglichen Magazinbeiträgen, Interviews, Praxistipps und nützlichen Arbeitsmaterialien wie Checklisten oder Downloads bereitgestellt. Daneben findet man auf der Website eine Anbieter rubrik mit ausgewählten Kooperationspartnern, eine Stellenbörse sowie eine Event-Rubrik mit interessanten Aus-, Fort- und Weiterbildungsangeboten.

Erholung und Psychohygiene im Fokus

Da im 21. Jahrhundert Arbeit und Freizeit eng miteinander verzahnt sind und sich gegenseitig beeinflussen, ist aus Sicht des Redaktionsteams eine scharfe Trennung zwischen beiden Lebensbereichen nicht mehr zeitgemäß. Deshalb spielen die Themen „Muße“ und „Erholung“ bei „psylife“ eine wichtige Rolle. Sie werden redaktionell, beispielsweise in Form spezieller Reiseempfehlungen, Kulturtipps oder durch Anregungen zur eigenen Psychohygiene – etwa mit Hilfe von Yoga –, vorgestellt.

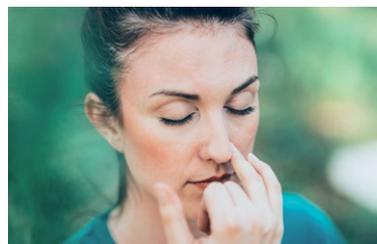
Berufliche und persönliche Weiterentwicklung

Künftig soll in dieser Rubrik von „VPP aktuell“ regelmäßig mehr über neue Artikel auf psylife.de und natürlich auch über deren Autorinnen und Autoren berichtet werden. Wer

eine höhere Frequenz wünscht, um sich über die neuen Beiträge des Magazins zu informieren, dem sei der psylife-Newsletter empfohlen, der auf der Website oder mit der diesem Heft beiliegenden Postkarte kostenfrei abonniert werden kann.

Aktuelle Highlights aus der Magazin-Rubrik

Pranayama in der Therapie: Vom Mut, die eigenen Grenzen zu überschreiten



© Natalia Figueredo - Urplash.com

Der psychologische Psychotherapeut und Yogatherapeut Dietmar Mitzinger erklärt in seinem Beitrag, wie Atemtechniken aus dem Yoga in der Psychotherapie eingesetzt werden können.

Im Yoga, genauer gesagt im Pranayama, wird mit intentionaler Atemreflex-Hemmung gearbeitet. Der Atemreflex ist mit dem Kampf-Flucht-Reflex und dem Erstarrungsreflex assoziiert. Daher erreichen wir mit der Atemreflex-Hemmung gezielt eine Beruhigung des zentralen Nervensystems, sodass wir besser therapeutisch arbeiten können. [Mehr dazu auf psylife.de](http://www.psylife.de)

Der Wert von Achtsamkeit für Therapeuten



© Microgen - Fotolia.com

Axel Ammann ist Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut (VT). Er beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit unterschiedlichen Meditationsansätzen und -traditionen und

fühlt sich im Zen verwurzelt. In seiner Mini-Serie, die er für psylife.de verfasst hat, geht es um die Vermittlung von Fertigkeiten zur Achtsamkeit in der therapeutischen Arbeit. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten verfolgen damit unter anderem das Ziel, Patientinnen und Patienten zu befähigen, Anspannung und aversive Emotionen zu verringern, Impulsivität zu regulieren oder sich zu entschleunigen. [Mehr dazu auf psylife.de](http://www.psylife.de)

Ina Jungbluth, Berlin
www.psylife.de
redaktion@psylife.de