

Brené Brown

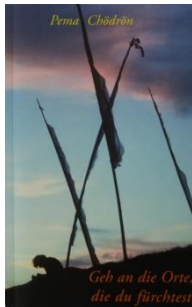


„Verletzlichkeit macht stark“

Goldmann Verlag, München, 4. Auflage, 2017

Trau dich! In einer Welt, in der Versagensangst den meisten Menschen zur zweiten Natur geworden ist, erscheint Verletzlichkeit als gefährlich. Doch das Gegenteil ist der Fall: Brené Brown zeigt, dass Verletzlichkeit die Voraussetzung dafür ist, dass Liebe, Zugehörigkeit, Freude und Kreativität entstehen können. Unter ihrer behutsamen Anleitung entdecken wir die Kraft, die wir hinter unseren Schutzpanzern verborgen halten, ...

Pema Chödrön



„Geh an die Orte, die du fürchtest“

Arbor Verlag, Freiamt, 2002

In jedem Moment unseres Lebens haben wir die Wahl: Unsere Lebensumstände können uns verhärten, uns ängstlich und abweisend machen, oder sie lehren uns, sanfter, mitfühlender und freundlicher zu werden. Die Autorin macht hier deutlich, wie wir unsere Ängste nutzen können, um in einer schwierigen Welt und in schweren Zeiten zu Furchtlosigkeit finden und authentisch leben könne.

Ruediger Dahlke

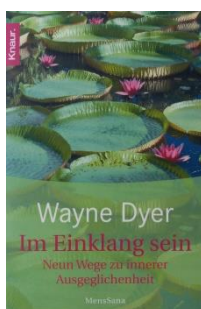


„Das Schattenprinzip – Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite“

Arkana, München, 2010

Alles, was uns an anderen stört oder besonders fasziniert, weist auf eigene verborgene Seelenanteile hin, sei es in Gestalt einer verdrängten Seite oder einer ungelebten Sehnsucht. Um aber ein ‚ganzer‘ Mensch zu werden, müssen wir diese Schattenaspekte in uns annehmen und integrieren. ... Tiefgründig, oft unbequem, aber unglaublich erhellend zeigt Dahlke, wie wir die Aussöhnung unserer Persönlichkeit erreichen.

Wayne Dyer



„Im Einklang sein“

Knauer Taschenbuch Verlag, München, 2009

Wie kann man seine wichtigsten Lebensbereiche durch die Kraft der Gedanken ausgewogener gestalten und miteinander in Einklang bringen? Das Gesetz der Balance bestimmt die Abläufe auf der Erde. Die Jahreszeiten, die Elemente und das Tier- und Pflanzenreich – sie alle befinden sich im natürlichen Gleichgewicht. Die einzige Ausnahme stellen wir Menschen dar. Bestsellerautor Wayne Dyer zeigt neue Wege ...

Wayne Dyer



„Keine Ausreden!“

Arkana, München, 2009

Hören Sie auf, sich mit Ihren Ausreden selbst einzuschränken. Sie besitzen die Kraft, Ihr Leben bewusst in die Hand zu nehmen – wenn Sie den ‚inneren Zweifler‘ überlisten, der Ihnen unablässig zuflüstert, Sie könnten es nicht. Sie können Ihr Leben ändern und es nach Ihren Wünschen gestalten. Wayne Dyer zeigt Ihnen den entscheidenden Schritt, um die Ziele zu erreichen, die Sie sich wünschen: Keine Ausreden mehr!

Barbara Egert

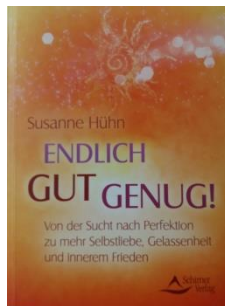


„Wenn die Kindheit Schatten wirft ...“

Amazon Fulfillment, Polen, 2014

„Seit vielen Jahren begleite ich die ‚Opfer‘ einer leidvollen Kindheit mit ihren dunklen Schatten, die uns lebenslänglich prägen. Doch es sind nicht immer nur die dunkelsten Schatten durch gravierende Verwundungen und Missbrauch, die unser Leben so nachhaltig bestimmen, sondern auch die helleren Schattierungen: Emotionale Verlassenheit, Vernachlässigung, fehlende Zuwendung ... All das hat Einfluss auf unsere späteren Beziehungen.“

Susanne Hühn



„Endlich gut genug“

Schirner Verlag, Darmstadt, 2012

Perfektionisten fühlen sich nie gut genug. Aber wenn sie die Messlatte kontinuierlich höher legen, werden sie ihr Ziel nie erreichen, weil es sich von ihnen wegbewegt, sobald sie sich ihm nähern. Perfektionismus kann derart zwanghaft werden, dass er die Ausmaße einer Sucht annimmt – einer Sucht, die das Leben zerstören kann. ...

Susanne Hühn bietet Bausteine für den Ausstieg aus der sucht an ...

Susanne Hühn



„Die Heilung des inneren Kindes“

Schirner Verlag, Darmstadt 2008

Jeder von uns trägt sein „inneres Kind“ mit sich; es begleitet uns durch unser ganzes Leben und hat Erfahrungen, die uns selbst längst nicht mehr bewusst sind, nie vergessen ... Doch wie soll ich mir dieses Kind eigentlich vorstellen? Wie kann ich mit ihm in Kontakt treten? Das vorliegende Buch zeigt Ihnen Wege, wie Sie Ihr eigenes inneres Kind kennen- und verstehen lernen, und somit bewusster und handlungsfähiger werden.

Andreas Winter



„Was deine Angst dir sagen will“

Mankau Verlag GmbH, Murnau a. Staffelsee, 1. Auflage 2016

Menschen, die ohne Angst durchs Leben gehen, sind nachweislich gesünder, erfolgreicher, beliebter und vor allen glücklicher.

„Die Therapieplätze vieler Kliniken, die Angststörungen zu bewältigen versuchen, sind ausgebucht. Aber geht das auch ambulant? Einfacher, unkomplizierter, schneller? Ja, wie dieses Buch zeigt.“ (Jürgen Fliege)

Dr. Doris Wolf



„Ängste verstehen und überwinden“

PAL-Verlag, 2011

Die Autorin zeigt auf, wie Ängste entstehen, sich ausbreiten und aufrechterhalten werden. Sie vermittelt dem Leser konkrete Strategien zur Überwindung von Ängsten, die sich in ihrer Praxis bei Hunderten von Patienten bewährt haben. Schritt für Schritt lernt der Leser Selbsthilfemethoden kennen, wie er seine Ängste verstehen, analysieren und langsam abbauen kann.