

Maria Bachmann

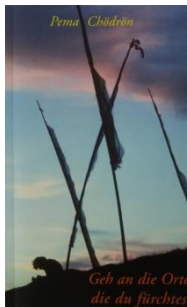


„Du weißt ja gar nicht, wie gut du es hast“

Knauer Verlag, München, 1. Auflage 2019

Fein beobachtet und mit großer Eindringlichkeit erzählt die beliebte Schauspielerin Maria Bachmann vom Aufwachsen zwischen Selbstverleugnung und Depression, in einer Zeit, in der alles da war und doch das Wichtigste fehlte. Sie erzählt, wie sie sich als Kind der Nachkriegsgeneration freikämpft, ... wie sie lernt, das Leben zu lieben – und sich schließlich mit ihrer Vergangenheit versöhnt.

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 verhärtet, 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



„Keine Ausreden!“

Arkana, München, 2009

Hören Sie auf, sich mit Ihren Ausreden selbst einzuschränken. Sie besitzen sie 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!

Wayne Dyer



„Shift – Der Augenblick, in dem sich alles verändert“

Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin, 2010

Shift – das ist jener eine entscheidende Augenblick, in dem das Leben plötzlich eine andere Wendung nimmt. Der Durchbruch zu einem neuen Bewusstsein. Die Inspiration für einen Neuanfang im Beruf, in der Partnerschaft, in der Lebensplanung. Wayne Dyer zeigt, wie wir mit dem Wendepunkt im Leben umgehen, an dem der Lebenssinn wichtiger wird als unser Ehrgeiz und unsere Ambitionen.

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.

Paul Ferrini

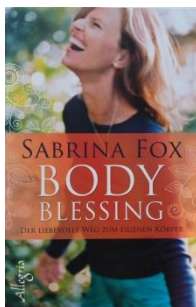


„Die zwölf Schritte der Vergebung“

Schirner Verlag, Darmstadt, 2001

Die zwölf Schritte der Vergebung bieten einen Lernprozess, durch den Sie die Suche nach Vollkommenheit überwinden und die innere Schönheit, Führung und Gnade erkennen können, die unser Leben bereits durchdringen. Sie werden lernen, andere zu respektieren, aber auch gesunde Grenzen zu ziehen, die Manipulation und Co-abhängigkeiten verhindern.

Sabrina Fox



„Body Blessing – Der liebevolle Weg zum eigenen Körper“

Allegria, Berlin, 2012

Warum sehe ich so aus, wie ich aussehe? Warum zeigt mein Körper Schwächen? Warum macht er nicht, was ich will? Erst in den letzten Jahren dringt es ins allgemeine Bewusstsein, dass unser Körper nicht mit einem Auto verglichen werden kann, das man eben ab und zu zur Reparatur geben kann und dann läuft er schon wieder. Wir haben unseren Körper, weil er uns unterstützen will. Er ist ein Geschenk. Ein Geschenk unserer Seele.

Stefan Frädriich



„Das Dominoprinzip“

Knaur Ratgeber Verlag, München, 2009

Erscheint Ihnen das Leben manchmal als Ansammlung von Stolpersteinen? Bringen Sie Alltagsorgen wie der Streit mit dem Partner, die Gardinenpredigt vom Chef oder der Kampf gegen die Kilos aus dem Tritt? Für solche und andere Zwangslagen hat Bestsellerautor Stefan Frädriich ein umfassendes Coachingprogramm entwickelt. Denn die meisten Konfliktsituationen kann man mit etwas psychologischem Geschick leicht überwinden ...

Dr. Michelle Haintz



„Alleingeborener Zwilling“

Angelina Schulze Verlag, Lengede, 2. Auflage 2017

Als der Autorin klar wird, dass sie ein alleingeborenen Zwilling ist, beginnt für sie ein tiefgehender Heilungsprozess, der sie nach und nach aus der lebenslangen Selbstsabotage befreit. In diesem Buch teilt sie all das, was ihr bei ihrer Selbstheilung geholfen hat, mit jenen, die auch ihre zweite Hälfte verloren haben und nun bereit sind, Verbindung mit ihrem Zwilling im Jenseits aufzunehmen ...

Ulrike Hensel



„Mit viel Feingefühl“

Junfermann Verlag, Paderborn, 2013

Hochsensibilität ist ein Thema, das alle angeht: 15-20 Prozent zählen zu der Gruppe der Hochsensiblen; die anderen begegnen ihnen Tag für Tag. Sind Sie Hochsensibel? Ist Ihr Gegenüber hochsensibel? Was genau macht Hochsensibilität aus? Was bringt sie alles mit sich? Ulrike Hensel ... vermittelt eine Vorstellung davon, wie man als hochsensibler Mensch gut mit sich zu-rechtkommt und ein erfreuliches Miteinander gelingen kann.

Lilian Hornbostel

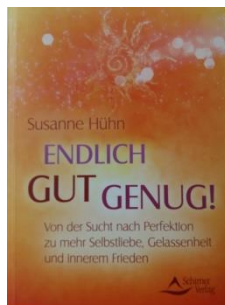


„einsicht“ Bilder aus Raum und Zeit

www.lilianeinsicht.de, 1. Auflage 2014

Nach ihrem Buch „Seelenerlösung“, in dem es u.a. um die Erlösung von Verstorbenen ging, gewährt Lilian Hornbostel dem Leser in diesem Buch einen Einblick in ihre Methode der Sichtbarmachung des Nichtsichtbaren. ... Wie bin ich verstrickt im Familiensystem? Was blockiert mich sonst noch? Und vor allem: Wie kann ich es lösen? Im Anhang befindet sich eine CD mit zwei geführten Meditationen ...

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.

Cornelia Kin und Angelika Henke



„Das Kriegsenkelbuch“

Cornelia Kin, 2020

Das Kriegsenkelbuch ist die Quintessenz aus dem ersten Online-Kriegsenkel-Kongress für Kriegskinder, Kriegsenkel und Kriegsunenkel. Aus verschiedenen Blickwinkeln werden Fragen und Anregungen behandelt, die den Einfluss der traumatischen Ereignisse voriger Generationen auf unser eigenes Leben zeigen. Dieses Buch ist eine Quelle der Inspiration, die aufzeigt, die Vergangenheit zu verstehen, in der Gegenwart anzukommen und die Zukunft zu gestalten.

Safi Nidiaye

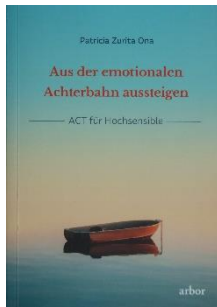


„Aufwachen und Lachen“

Allegria / Ullstein Buchverlage, Berlin, 3. Auflage, 2009

Schritt für Schritt zeigt die Erfolgsautorin den Weg zum Erwachen aus falschen Gedanken, die unser Leid und unsere Konflikte erzeugen. Mit jedem Schritt auf diesem Weg entdecken Sie Ihre innere Unabhängigkeit, öffnen ihr Herz für mehr Liebe, Mitgefühl und Verständnis und gewinnen Ihre Lebensfreude, Ihre Kraft und die Freiheit, Ihr Leben schöpferisch zu gestalten, zurück.

Patricia Zurita Ona

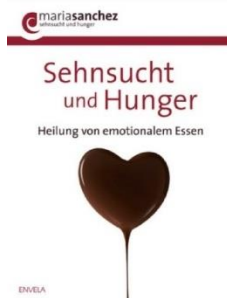


„Aus der emotionalen Achterbahn aussteigen“

Arborg Verlag GmbH, Freiburg, 2020

Wenn Sie sich oft von Ihren Gefühlen überwältigt fühlen, wenn Sie manchmal so wütend reagieren, dass Sie es hinterher bereuen, oder wenn Sie mit der Frage ringen, warum Sie so schmerzhaft intensiv fühlen – dann kann dieses Buch Ihnen helfen. Die Autorin bietet emotional Hochsensiblen neue Möglichkeiten, um mit starken Gefühlen umzugehen – mithilfe der Acceptance- und Commitment-Therapie (ACT).

Maria Sanchez



„Sehnsucht und Hunger“

Envala Verlag, Hamburg, 4. Auflage, 2011

Wie kann ich mein Verlangen, ohne Hunger zu essen, wirklich auflösen? Wenn wir mehr essen, als unser Körper braucht, essen wir emotional, unsere Seele hungert. Die Lösung unseres Essproblems beginnt damit, dass wir unsere persönlichen Gründe erkennen und erspüren. Nur wenn wir unseren Körper als Sitz der Gefühle mit einbeziehen, ist eine dauerhafte Heilung möglich.

Maria Sanchez



„Warum wir ohne Hunger essen“

Königsfurt Urania Verlag, Krummvisch 2014

Sie haben schon öfter versucht abzunehmen? Und Sie kennen diesen Drang, der Sie trotz allem immer wieder zum Essen zieht, der früher oder später ihre Abnehmerfolge zunichtemacht? Maria Sanchez kennt dies aus eigener Erfahrung. Sie hat einen Weg aus diesem kraftraubenden Teufelskreis gefunden und daraus einen erfolgreichen Therapieansatz entwickelt, den sie „Sehnsucht und Hunger“ nennt. ...

Karin Schmitt



„Alles in Butter mit Mutter“

Books on Demand, Norderstedt, 2020

Wenn die Beziehung zur eigenen Mutter in der Tiefe ungeklärt ist, nimmt das dem Betroffenen viel Kraft und Lebensfreude. Nicht selten enden jahrzehntelange Bemühungen um ein liebevolles Miteinander in einem Zustand der inneren Niedergeschlagenheit und Distanz. In diesem Buch erfährt der Leser, wie er unabhängig von den äußeren Umständen Frieden in sich finden kann.

Chuck Spezzano



„Karten des Lebens“

Verlag Via Nova, Petersberg, 2006

Die Drehbücher oder Geschichten, die unser Leben bestimmen, schreibt jeder Mensch selbst. ... Es können fröhliche und kraftvolle, aber auch dunkle und zerstörerische Geschichten sein. Wir schreiben sie oft in Sekundenbruchteilen, tragen sie und ihre Folgen aber ein Leben lang mit uns. Negative Geschichten aus der Vergangenheit zu heilen und positive, lebensbejahende zu stärken, ist Spezzano's Herzensanliegen. ...

Colin C. Tipping



„Ich vergebe“

Kamphausen Verlag, Bielefeld, 2008

Wie kann es sein, dass diejenigen, die uns am meisten verletzen und wehtun, auf einer höheren Ebene unsere innigsten Freunde sind? Und wenn das so ist, wie können wir dann unsere Beziehungsprobleme, unseren Ärger und unsere Verletztheit in Liebe und Mitgefühl transformieren? Der praktische und direkte Ansatz der radikalen Vergebung hat ... Tausenden von Menschen geholfen ...

Kerstin Wendel



„Chronisch Hoffnungsvoll“

SCM Hänssler / SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen, 2. Aufl. 2019

Kerstin Wendel weiß aus eigener Erfahrung, wie chronische Erkrankungen das Leben verändern und mit welchen inneren Herausforderungen (...) Betroffenen sich auseinandersetzen müsse.

Eine Menge praktischer Hilfen und Anregungen für ein gelingendes Leben trifft auf tiefgehende und mutmachenden Glaubensimpulse.

Kerstin und Ulrich Wendel



„Vom Glück des Loslassens“

SCM R. Brockhaus / SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen, 2020

Wie oft ist unser Alltag geprägt von Sorgen, Verletzungen, schwierigen Situationen oder zu hohen Erwartungen. Die Gedanken kreisen, das Herz ist schwer. Wer kennt das nicht?

Kerstin und Ulrich Wendel zeigen authentisch und alltagsnah, wie wir lernen können, uns nicht mehr an etwas festzuklammern, was uns beschwert.

Götz Wittneben



„Wenn wir wüssten ...“

Books on Demand, Norderstedt, 2011

In unserer Gesellschaft liegt ein unbeschreibliches Potenzial an Kreativität, Forscherwillen und Freude am Leben und der Arbeit brach. ... Was wäre, wenn wir wüssten, dass wir unser Leben bisher unbewusst durch kleinmachende Glaubenssätze selbst inszeniert haben? ... Dieses Buch lädt uns ein, alte, oft schmerzhaft Pfade zu verlassen, um unser Recht, nämlich die Freude am Leben, wiederzuentdecken.

Andreas Winter

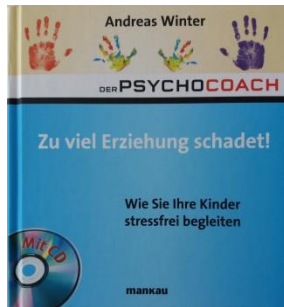


„Heilen durch Erkenntnis“

3. Auflage 2015, Mankau Verlag GmbH, Murnau a. Staffelsee

„Ein kleines Mädchen liest seiner Mutter ein paar Fragen vom Blatt vor; wenig später verschwinden deren chronischen Kopfschmerzen. Wir alle haben eine Psyche, wir alle können mit dem richtigen Grundverständnis hilfreich psychologisch arbeiten ... Wollen auch Sie sich selbst und anderen effektiv helfen? Wie einfach dies erlernt werden kann und welche Fragen das Mädchen seiner Mutter vorgelesen hat, erfahren Sie in diesem faszinierenden Ratgeber.“

Andreas Winter



„Zuviel Erziehung schadet“

1. Auflage 2010, Mankau Verlag GmbH, Murnau a. Staffelsee

Frage: Warum werden so viele Kinder trotz hoher Intelligenz zu verhaltensauffälligen Versagern? **Antwort:** Weil Kindern von den *Taten* ihrer Eltern lernen – nicht von deren guten Absichten und Vorsätzen. Je zufriedener und glücklicher die Eltern, desto selbstsicherer werden ihre Sprösslinge. Lassen Sie sich zeigen, wie Sie Ihr eigenes Selbstwertgefühl reparieren bzw. stärken können, um Ihren Kindern ein gutes Vorbild zu sein ...

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)