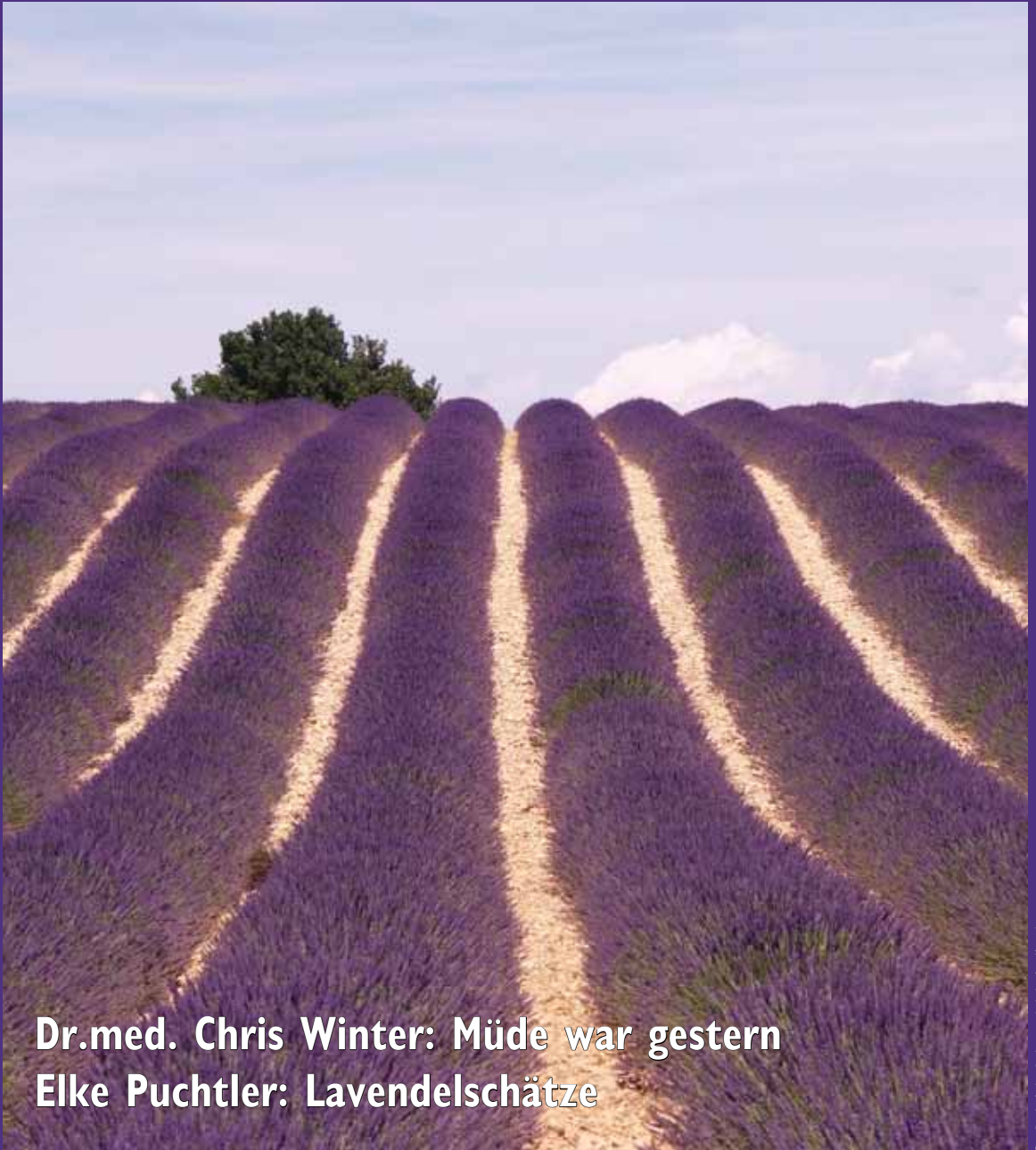


LebensART

DAS MAGAZIN FÜR LEBENSKUNST

HANNOVERS WEGWEISER ZU · GESUNDHEIT · HEILUNG · NEUEN HORIZONTEN



Dr.med. Chris Winter: Müde war gestern
Elke Puchtler: Lavendelschätze

© Gabriele Schmadel / pixelio.de

AUGUST/SEPTEMBER 2018 | GRATIS

Buch - Tipps

Jennifer Shannon

LIEBER KOPF, WIR MÜSSEN REDEN

Wie Sie sich von Ängsten, Sorgen und Stress befreien

Angst ist ein urmenschliches Gefühl - und rettet uns immer wieder das Leben, indem sie auf Gefahren aufmerksam macht und uns so hilft, angemessen darauf zu reagieren. Furcht mobilisiert ungeahnte Kräfte und kann zu Höchstleistungen anspornen. Unser modernes Leben hält jedoch eine Vielzahl beängstigender Situationen bereit, auf die manche Menschen mit einem übersteigerten Ausmaß an Furcht reagieren. Dann spricht man von einer Angsterkrankung. Angststörungen zählen neben Depressionen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.



Die Autorin Jennifer Shannon kennt das Thema aus eigener leidvoller Erfahrung: Sie litt selbst jahrelang unter Panikattacken. Erst mithilfe der kognitiven Verhaltenstherapie bekam sie ihre Ängste in den Griff und vermittelt nun bereits seit über zwanzig Jahren als Therapeutin ihre Bewältigungsstrategien, um die Angst unter Kontrolle zu bringen.

Scorpio Verlag 18,00 EUR

Karl Dawson/Sasha Allenby

DAS INNERE KIND ERLÖSEN

Mit Matrix Reimprinting alte Muster transformieren und Traumata heilen

Abhängigkeiten und Depressionen, Phobien und Traumata, Allergien und Asthma - die Matrix-Reimprinting-Technik erzielt bei einer Fülle psychischer wie körperlicher Beschwerden beeindruckende Erfolge. Basierend auf der Energetischen Psychologie nutzt sie die neuesten Erkenntnisse aus der Quantenphysik, der Traumaforschung und dem NLP. Karl Dawson, der Begründer von Matrix Reimprinting, und Sasha Allenby zeigen, wie wir wieder Zugang zu unseren schmerzvollen Erinnerungen bekommen und sie transformieren können. Schritt für Schritt erläutern sie die Techniken, mit deren Hilfe es uns gelingt, die Vergangenheit für das „innere Kind“ kreativ umzuschreiben - und damit erstaunlich schnell unser Wohlbefinden zu verbessern.



Trinity Verlag 20,00 EUR

Michael J. Losier

WAS IST DEINE BESTIMMUNG?

Entdecke, was dich erfüllt, und verwirkliche deine vier sehnlichsten Wünsche

Was macht mich wirklich glücklich? Was genau will ich in meinem Leben erreichen? Den meisten Menschen fällt es schwer, diese essenziellen Fragen zu beantworten. Allzu oft ist das Gefühl für unsere wahren Bedürfnisse unter den immer gleichen Abläufen des Alltags verschüttet. Mit seiner einfachen Methode hilft Bestsellerautor Michael Losier jetzt, diese ureigenen Potenziale zu identifizieren - und unsere vier wesentlichsten Lebenswünsche zu realisieren. Sein



kompaktes Praxisbuch ist leicht anzuwenden, humorvoll geschrieben und enthält viele Fallbeispiele, Übungen sowie ein Glossar der 30 verbreitetsten Ziele und Wünsche von A wie Anerkennung bis Z wie Zustimmung. So können wir endlich in jedem Lebensbereich und in jeder Situation die richtigen Entscheidungen treffen und das Leben mit Freude und Sinn erfüllen!

Integral Verlag 15,00 EUR

Burkhard Düssler

HÖR AUF, DICH FERTIGZUMACHEN!

Wie wir zu einem dauerhaft positiven Selbstwert finden

Wer kennt ihn nicht? Den so genannten „inneren Kritiker“, jene Instanz in uns, die ständig an uns rummäkelt und uns klein macht. Mit seiner Nörgelei steht er uns im Alltag, Job und Beziehung häufig im Weg. Burkhard Düssler, Facharzt für Psychotherapie, hat eine neue Perspektive: Er zeigt, dass sich unser „innerer Kritiker“ bei näherer Betrachtung als ein überängstlicher Aufpasser entpuppt, der sich dauernd um uns sorgt. Damit wir seine wertvolle Stimme endlich für uns nutzen können, hat Düssler eine wirkungsvolle Methode entwickelt.



Durch sie können wir mit unserem kleinen Aufpasser in Dialog treten, ihn beruhigen und so unsere übermäßigen Ängste und Selbstzweifel abbauen. Auf dieser Grundlage zeigt der Autor einen ebenso neuen wie effektiven Weg zu einem positiven Selbstwertgefühl und der Versöhnung mit uns selbst.

Kalash Verlag 15,00 EUR