

Balance für Seele und Hirn



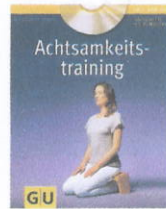
Rotraud A. Perner: Der erschöpfte Mensch. Residenz Verlag, Wien; 204 Seiten; 21,90 Euro.

Die Psychotherapeutin betreibt ein Institut für Stressprophylaxe und sieht Burnout als „gesunde“ Reaktion auf ungesunde Arbeitssituationen. In ihrem klugen Buch analysiert sie unsere Wirtschaftswelt und stellt Wege zur Selbststärkung und Regeneration vor.



Horst Kraemer: Soforthilfe bei Stress und Burnout. Kösel Verlag München; 192 Seiten; 15,95 Euro.

Anschaulich und einfühlsam präsentiert der Zürcher Coach unterschiedliche Fallbeispiele, beschreibt Methoden der schnellen Entstressung durch Emotionsmanagement und empfiehlt handfeste Strategien als Rückfall-Schutzprogramm.



Jan Thorsten Eßwein: Achtsamkeitstraining. Gräfe und Unzer Verlag, München; 80 Seiten incl. Hör-CD; 16,99 Euro. Dieses gut strukturierte Buch des Achtsamkeitslehrers Eßwein bietet „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ zum Lernen für zu Hause. Vor allem die angeleiteten Meditationen und Körperreisen auf der beiliegenden CD verhelfen bei regelmäßigen Üben zu mehr Gelassenheit und Freundlichkeit im Umgang mit sich selbst und anderen.



Monika Gruhl: Das Geheimnis starker Menschen. Mit Resilienz aus der Überforderungsfalle. Kreuz Verlag, Freiburg; 196 Seiten; 14,95 Euro. Gezielt an „starke Menschen“ richtet sich die Pädagogin, an solche, die viel leisten, Verantwortung übernehmen, für andere da sind – und sich dadurch überfordern. Ihnen will die Autorin zeigen, wie sie innere Stärke und seelische Widerstandskraft, also Resilienz, entwickeln und dem häufig selbstgemachten Druck entkommen.



Dietmar Hansch: Erfolgreich gegen Depression und Angst. Springer-Verlag, Heidelberg; 188 Seiten; 19,95 Euro.

„Besserung ist möglich“, verspricht der Leitende Arzt der Klinik Wollmarshöhe. Schritt für Schritt leitet er den Leser aus der Krise, erklärt, wie Depression, Angst und Energiemangel entstehen, wie man mit Stress umgehen kann und innere Freiheit wiedergewinnt. Unesoterisch, undogmatisch und voller praktischer Anregungen.



Susanne Kersig: Entspannt und klar. Freiraum finden bei Stress und Belastung. Arkana Verlag, München; 176 Seiten incl. Hör-CD; 16,95 Euro. Die erfahrene Meditationslehrerin empfiehlt „frische Luft“ für die Seele – einen wohlthuenden Abstand zwischen sich und dem eigenen Erleben. Kersig nutzt dazu Eugene Gendlins „Focusing“-Methode. Praktisch geht das so: Übungs-CD rein, locker hinlegen und auf innere Entdeckungsreise gehen.



Lothar Seiwert: Ausgetickt. Lieber selbstbestimmt als fremdgesteuert. Abschied vom Zeitmanagement. Aris-ton Verlag, München; 348 Seiten; 19,99 Euro.

Der Bestsellerautor widerruft souverän einige seiner früheren Thesen und präsentiert sich in seinem neuesten Werk als „weiser Ratgeber“, der seinen Lesern Mut machen will – zu mehr Abgrenzung und Rückzug und zu energischer Abkehr von krankmachender Fremdbestimmung.



Till Bastian: Seelenleben. Eine Bedienungsanleitung für unsere Psyche. Kösel Verlag, München; 192 Seiten; 17,95 Euro.

Nachsichtig und fürsorglich mit sich selbst umgehen, damit die Seele nicht verkümmert – dazu fordert der Arzt und Psychotherapeut Till Bastian auf. Es geht ihm um Selbstberuhigung, Weisheit und das Wiederfinden von Humor. Sein schönes Lesebuch folgt der Aufforderung „Erkenne dich selbst!“ und ist voller Verweise auf Poesie, Philosophie und Literatur.