Erschienen am 17.10.2017
160 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-687-5

Annette Bauer

Vielbegabt, Tausendsassa, Multitalent?

Achtsame Selbstfürsorge für Scannerpersönlichkeiten

Begeisterung, Hineinstürzen, Aufsaugen und Ausleben – so lässt sich der Kreislauf beschreiben, den sogenannte Scanner in einem fort durchleben. Diesen vielbegabten Menschen fällt es schwer, sich festzulegen, denn man könnte ja etwas Spannendes verpassen. Ständig sind sie im „Produktionsmodus“, was für sie selbst anstrengend sein kann, aber auch für ihr Umfeld.
Annette Bauer beschreibt, was Scannerpersönlichkeiten ausmacht. Wie denken und fühlen sie, welche Lebensaufgaben und Möglichkeiten haben sie? Diese Informationen helfen sowohl den Betroffenen selbst als auch den Menschen im Umfeld. Als Ausgleich zur Unrast im Scannerleben bietet die Autorin die Lehre der Achtsamkeit an. Viele praktische Hinweise und achtsamkeitsbasierte Übungen verhelfen zu einem besseren Selbstverständnis und tragen zur mehr Selbstfürsorge bei.

Autorenprofil

Annette Bauer

Annette Bauer, systemischer Coach und Strukturaufstellerin, seit fast 20 Jahren in der Begleitung und Beratung von Menschen in der Seelsorge tätig. Sie beschäftigt sich seit einigen Jahren intensiv mit der Lehre der Achtsamkeit und arbeitet als Coach mit Vielbegabten.

Pressestimmen

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de