



Erschienen am 16.09.2020  
160 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0162-5

Alice Romanus-Ludewig

## Workout für die Seele

Wie wir unseren Guten-Laune-Muskel trainieren können & was Ängste mit Triathlon zu tun haben

Das Fitnessprogramm für die Seele

Alice Romanus-Ludewig stellt in diesem Buch passende Übungen für ein individuelles „Seelenworkout“ vor. Egal, ob Ihnen akut etwas auf der Seele liegt oder Sie ganz grundsätzlich etwas für Ihre Resilienz tun möchten – hier finden Sie Impulse und praktische Anleitungen, um Warnzeichen für psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen. So beugen Sie Erschöpfung, Burn-out oder Depression vor und bekommen übermäßige Ängste in den Griff.

Die Autorin rät zu einem abwechslungsreichen „Trainingsprogramm“:

- Schaffen Sie sich förderliche Gewohnheiten,
- lernen Sie, die innere Stressskala zu lesen,
- beachten Sie die zentrale Bedeutung des Selbstwertgefühls und vieles andere mehr.

Persönliches Wachstum und psychische Gesundheit erfordern ein stabiles Selbstmanagement. Und dafür können Sie eine Menge tun!

## Autorenprofil

### Alice Romanus-Ludewig

Dr. Alice Romanus-Ludewig ist Ärztliche Psychotherapeutin in eigener Praxis in Hannover. In ihren Seminaren erfahren Therapeuten alles Wesentliche über Trauma, Traumatisierungsfolgen und Grundlagen von traumatherapeutischer Behandlung nach dem RebiT-Ansatz.