



Erscheint am 11.04.2026
250 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0737-5

Doris Kirch

Stärker als du glaubst

Achtsamkeit bei Depression und Erschöpfung

Für alle, die sich nach mehr Verbindung, Kraft und Zuversicht sehnen

- Begleitbuch zum einzigartigen Online-Programm „Stärker als du glaubst“
- Kombiniert die Weisheit buddhistischer Psychologie mit aktuellen Erkenntnissen aus Neurowissenschaft und Verhaltenstherapie
- Fundiert, praxisnah und verständlich

»Stärker als du glaubst« ist ein Buch für Menschen, die sich innerlich erschöpft, leer oder dauerhaft niedergeschlagen fühlen – und sich nach Orientierung, Halt und echter Veränderung sehnen. Im Mittelpunkt steht ein bewährter achtsamkeitsbasierter Übungsweg, der nicht belehrt, sondern begleitet. Statt schneller Lösungen und oberflächlicher Tipps bietet dieses Buch einen stillen, kraftvollen Raum, um sich selbst neu zu begegnen – mit Mitgefühl, Klarheit und Geduld.

Die Inhalte basieren auf dem gleichnamigen Online-Programm, das buddhistische Psychologie mit moderner Neurowissenschaft und verhaltenstherapeutischen Ansätzen verbindet.

Dieser einzigartige Zugang wird hier verständlich und eigenständig vermittelt – als Einladung, die eigene Psyche besser kennenzulernen und Schritt für Schritt neu auszurichten.

Es geht nicht um Gedankenmanagement oder positives Denken, sondern um die Kunst, eine authentische Beziehung zu sich selbst aufzubauen.

Denn seelisches Leiden braucht mehr als Wissen – es braucht einen konkreten, alltagstauglichen Weg zurück in die eigene Kraft.

Ein Buch für alle, die sich nicht länger als »defekt« erleben wollen, sondern als lern- und wandlungsfähig. Und für jene, die andere auf diesem Weg begleiten.

Zielgruppe: Personen, die unter Depressionen, chronischer

Unzufriedenheit, emotionalem Schmerz oder Stress leiden

Passend zum Buch bietet die Autorin einen 12-wöchigen
Onlinekurs an <https://www.staerkeralsduglaubst.com/>

Autorenprofil

Doris Kirch

Doris Kirch ist Expertin für Achtsamkeit und buddhistische Psychologie. Seit 1999 hat sie in dem von ihr gegründeten Deutschen Fachzentrum für Achtsamkeit (DFME) gemeinsam mit ihrem Team MBSR-Lehrer und Hunderte von Achtsamkeitstrainern in der von ihr entwickelten TARA Achtsamkeitstrainer-Ausbildung ausgebildet. Ihre MBSR-Lehrer Ausbildung hat sie bei Jon Kabat-Zinn am Center for Mindfulness der University of Massachusetts, USA, absolviert.