



Erschienen am 21.03.2005  
112 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-582-1

Michaela Huber

## Der innere Garten

Ein achtsamer Weg zur persönlichen  
Veränderung. Mit CD

"Es muß sich etwas ändern in meinem Leben - aber ich weiß noch nicht, wie." Viele Menschen, in denen ein solcher Gedanke kreist, wissen zunächst nicht einmal, ob sie "nur" abnehmen oder ein anderes Symptom verändern - oder doch viel mehr, möglicherweise sogar ein ganz neues Leben beginnen wollen. In 14 Übungen - von denen sich sechs auf einer beiliegenden CD befinden - leitet Michaela Huber ihre LeserInnen durch einen Prozeß der persönlichen Veränderung. Wesentlich dabei ist, erlernte Hilflosigkeit zu überwinden und eigene Fähigkeiten und Ressourcen wieder zu entdecken oder weiterzuentwickeln.

"Falls Sie wissen möchten, warum ich dieses Buch geschrieben habe: Zum einen, weil ich einen sinnvollen Begleittext zu einer CD mit wichtigen Übungen erstellen wollte, welche den Prozeß der Selbstentwicklung und -veränderung erfahrungsgemäß gut unterstützen können. Zum anderen, weil ich Material sowohl für KlientInnen als auch für TherapeutInnen und Angehörige anderer Berufsgruppen zur Verfügung stellen möchte, das konkrete Schritte zur persönlichen Veränderung begleiten könnte. Denn nicht nur Psychotherapie-KlientInnen können mit solchen Übungen etwas anfangen, sondern auch die Profis im Sozial- und Gesundheitswesen - ja ich glaube, jede Frau und jeder Mann können von solchen Übungen gelegentlich profitieren." - Michaela Huber

## Biografien

### Michaela Huber

Michaela Huber ist psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin in Traumabehandlung. Sie ist seit deren Gründung 1. Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Trauma und Dissoziation (DGTD).

## Pressestimmen

"Ich wünsche dem Buch viele LeserInnen, aber noch viel mehr *AusprobiererInnen*. Das Buch und die Imaginationen helfen, berufliche Herausforderungen *freier* zu tragen und geben Anregungen im Umgang mit Menschen, die durch Lebensumstände oder auch erlebte Traumata sehr belastet sind."- **SpielRäume**

"Der innere Garten ist kein x-ter Ratgeber oder Psychoschinken. Der Titel ist ein Angebot, eine Einladung, eine ganz wichtige Anleitung, um mit sich selbst wieder besser zurechtzukommen. Und der Text liest sich so leicht! Die Diplompsychologin und Traumatherapeutin Michaela Huber hat nämlich die Fähigkeit, in lebendiger und verständlicher Sprache das Verhalten und Erleben von Menschen zu erklären, umsetzbare Tipps zu geben, wirklich tröstende Worte zu finden - und das ganze Durcheinander in einem selbst vom Kopf wieder auf die Füße zu stellen. ... Die Autorin hat das Buch sicher nicht geschrieben, um einen Bestseller zu landen. Ihre Motive sind anderer Art. Dennoch sollte es einer werden. Unbedingt sogar!"- *Monika Gerstendörfer*, Lobby für Menschenrechte