



Erschienen am 23.01.2012
112 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-87387-802-0

Michaela Huber

Der innere Garten

Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung

Wie Veränderung gelingen kann

„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: Wollen sie „nur“ abnehmen oder ein Symptom verändern? Oder wollen sie doch viel mehr – möglicherweise sogar ein ganz neues Leben beginnen? In 14 Übungen – sechs befinden sich auf einer beiliegenden CD – 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. „Warum ich dieses Buch geschrieben habe? Zum einen, weil ich einen sinnvollen Begleittext zu wichtigen Übungen erstellen wollte, welche den Prozess der Selbstentwicklung und -veränderung erfahrungsgemäß gut unterstützen können. Zum anderen, weil ich Material für KlientInnen wie für TherapeutInnen und Angehörige anderer Berufsgruppen zur Verfügung stellen möchte, das konkrete Schritte zur persönlichen Veränderung begleiten könnte.“ – Michaela Huber

Autorenprofil

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