



Erschienen am 14.10.2016  
160 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-95571-494-9

Dörthe Huth

## Lebensfreude

Belastendes loslassen und der Seele neue Kraft geben. Mit CD

Manchmal fließt alles, wir fühlen uns kraftvoll und sind mit uns selbst in Einklang. Ein solcher Zustand von Lebensfreude muss aber keine Glückssache sein, denn in jedem von uns steckt ein riesiges kreatives Potenzial, jede Herausforderung des Lebens zu meistern. Doch wie holen wir dieses Potenzial jeweils zum rechten Zeitpunkt an die Oberfläche?

Dörthe Huth hat spannendes Hintergrundwissen, wirksame Übungen und interessante Erfahrungsberichte aus dem Life-Coaching zusammengetragen. Mit einem Zugang zu den inneren Kraftquellen gelingt es leichter, Belastungen zu reduzieren und die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Mit etwas Abstand betrachtet, können sogar unliebsame Veränderungen neue Bereicherungen mit sich bringen. Lernen Sie die wichtigsten „Werkzeuge“ für mehr Lebensfreude kennen und genießen Sie dieses wunderbare Gefühl.

## Biografien

### Dörthe Huth

Nach dem Studium (Germanistik, Psychologie, Computerlinguistik) ist Dörthe Huth heute als Autorin, Coach und Heilpraktikerin (Psychotherapie) tätig und lädt mit ihren Büchern zu mehr Lebensfreude ein.

## Pressestimmen

"Das Buch ist keiner der üblichen Ratgeber mit „Anleitungen zum Glücklichsein“. Die Autorin erklärt vielmehr die Zustände in denen wir uns befinden oder eben gerade nicht befinden (Lebensfreude, Glück, Blockaden ...). Über das Verstehen, warum wir uns jetzt nicht lebensfroh oder glücklich fühlen, sollen wir erkennen und lernen, dieses Befinden zu ändern. Es gibt zahlreiche praxisnahe Beispiele die die Problematiken veranschaulichen. Außerdem helfen Fragelisten zum Ankreuzen, Grafiken und viele Übungen dem Ziel „Lebensfreude“ näher zu kommen."- Yvonne Wagner, <https://lesbarer.wordpress.com/>