

Ein Weg an der Couch vorbei

Was tun, wenn das morgendliche Aufstehen zu einem Kraftakt wird? Wie gehe ich mit Schuldgefühlen um? Und was kann ich machen, wenn mir mein Jähzorn selbst Angst macht? Eine amerikanische Studie stellt fest, dass 80% der seelischen Probleme innerhalb von zwei Jahren ohne Therapie verschwinden – allein die Fähigkeit der Selbstregulation hat geholfen!

Frédéric Hirschi und **Werner Troxler** sind Kommunikationswissenschaftler, deren Anliegen darin besteht, Menschen mit akuten Problemen alltags-taugliche Tipps zu geben. Oftmals stellt sich der Gang zum Therapeuten als unnötig heraus – hier ist die **SeelenApotheke (Verlag Hirschi+Troxler GmbH)** eine gute Wahl.

Diese Box mit 12 Faltkarten und einem Begleitbuch richtet sich an Menschen, deren Lebensqualität unter seelischen Konflikten leidet. Jede Karte steht für ein Problem: Existenzangst, Schuldgefühle, Wut und Ärger, depressive Stimmungen, Abhängigkeit, Angst und Panik, Beziehungsprobleme, Eifersucht, Einsamkeit, Liebeskummer, Minderwertigkeitsgefühle und Traurigkeit. Hier bleibt es nicht bei oberflächlichen Ratschlägen; die Autoren gehen in die Tiefe. Der Leser ist aufgerufen, sein Denken und Fühlen bewusst zu überprüfen, um nicht in eine typische Falle zu geraten: Die Schuld bei anderen zu suchen. Diese Denkweise nämlich kann nur in eine Abhängigkeit führen. Solange sich die anderen nicht ändern, wird mein Problem nicht gelöst – ein Trugschluss. Vergangenheit und erlebter Schmerz müssen von mir selbst überwunden werden. Nur so kann ich das Heute in seiner chancenreichen Aktualität erkennen.

Nehmen wir unser Leben wieder selbst in die Hand!

Presse

Information

Frédéric Hirschi und Werner Troxler

SeelenApotheke

Verlag Hirschi+Troxler, Box mit 12 Themenkarten und Begleitbuch, Euro 24,90, CHF 49.00, ISBN: 3-9521447-4-6

Im Buchhandel oder Internet unter www.beziehungskiste.ch