



Susanne Pointner

Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit

Warum Gefühle wieder salonfähig sind

In Zusammenarbeit mit Josef Bruckmoser

Format 13,5 x 21,5 cm | 160 Seiten

Hardcover mit Schutzumschlag

ISBN 978-3-7015-0603-3

€ (A, D) 22,00 | Orac

Auch als E-Book erhältlich

ET: Mai 2018

**Lärm und Stress einfach draußen lassen –
Ein Wegweiser zu einem liebevollen Umgang mit sich selbst**

Wir alle kennen das: Schon morgens gibt es Missstimmung, der Bus ist überfüllt, in der Arbeit herrscht Leistungsdruck – und am Abend gerät man mit den Kindern oder dem Partner in Streit. Sich selbst, die eigenen Bedürfnisse spürt man dabei nur noch selten.

Hier setzt Susanne Pointners Buch an: Es lädt ein, einen freundlichen und empathischen Umgang mit sich selbst zu entwickeln und richtet sich an Menschen, die nicht cool und abgestumpft durchs Leben gehen wollen, sondern offen und sensibel – ohne sich dabei von jedem Gegenwind aus der Bahn werfen zu lassen. Das setzt einen guten Zugang zur eigenen Gefühlswelt und Aufnahmebereitschaft für die Empfindungen anderer Personen voraus.

Mythische Bilder vertiefen den Erkenntnisgewinn und zahlreiche Beispiele aus der therapeutischen Praxis stellen den Bezug zum Alltag her. Viele Leserinnen und Leser werden sich selbst darin erkennen und wertvolle Anregungen dafür finden, wie das Stille und das Laute, das Zarte und das Grelle im eigenen Inneren und in der Umgebung in Balance gebracht werden können.

Susanne Pointner ist Psychologin, Psychotherapeutin, Paartherapeutin und Ausbilderin für Psychotherapie, Lebensberatung und Paartherapie. Internationale Vortrags- und Lehrtätigkeit. Leitung des Wiener Instituts der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse und Präsidentin der Imago Gesellschaft Österreich und der Imago Paarambulanz. Bei Kremayr & Scheriau veröffentlichte Sie bereits „*Adam, wo bist du? Eva, was tust du?*“ (2016).