

## Lärm und Stress einfach draußen lassen: auf dem Weg zu inniger Achtsamkeit und tiefer Emotionalität

**W**ir alle kennen das: Schon morgens gibt es Misstimmung, 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.



© Foto Wilke

### DIE AUTORIN

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.

- Ein Wegweiser zu einem liebevollen Umgang mit sich selbst
- Anregungen zum Spüren und Auffinden der eigenen inneren Balance
- Viele Beispiele aus der therapeutischen Praxis



Susanne Pointner  
**Die Wiederentdeckung der  
Berührbarkeit**  
Warum Gefühle wieder  
salonfähig sind

Format 13,5 x 21,5 cm | 160 Seiten  
Hardcover, Schutzumschlag  
ISBN 978-3-7015-0603-3  
€ (A, D) 22,- | K & S  
Auch als E-Book erhältlich  
ET: Mai 2018



Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung