

## Heilpraktikerausbildung Buchtipps: Selbsterfahrung/ -management

Titel	ISBN-Nummer	Erläuterung
Balance your life	3492241719	Wer möglichst viel in möglichst kurzer Zeit bewältigen möchte, gerät rasch in eine Falle. In einer Zeit, in der wir den widersprüchlichsten Anforderungen gerecht werden müssen, gilt es, zum Manager des eigenen Selbst zu werden und sinnvoll zwischen den verschiedenen Dimensionen des Lebens zu balancieren. Lothar J. Seiwert entwickelte das überzeugende Konzept der Kunst, sich selbst zu führen: Life-Leadership.
Clear your life	3783122147	Gerade Frauen, die mitten im Leben stehen, fragen sich oft: "Ist das wirklich mein Leben, wie ich es mir wünsche ? welche Teile davon sind mir wirklich wichtig und was ist nur Ballast ?" Dieses Buch hilft Frauen, ihr Leben einmal gründlich aufzuräumen. Mit cleveren Tests für den richtigen Einstieg. Für alle Bereiche des Lebens: Denken, Körper, Lebenszeit, Beziehungen, Lebensideale, Freizeit, Lebensstil, Lebensziele.
Der Zauber der Wandlung	3891891113	Dieses Buch von Mathias Jung ist eine tiefenpsychologische Deutung der Harry Potter Bücher. Der Philosoph Jung zählt sie zur Weltliteratur . Er zeigt, dass die Bücher in keiner Weise zum Okkultismus und Satanismus verführen. Im Gegenteil: Kinder, aber auch Erwachsene, können von Joan Rowlings symphatischem Helden das Wichtigste lernen: die Liebe. Denn hinter allen Zaubereien steckt als tiefster und eigentlicher Zauber die Beschwörung der Liebe.
Eigenschaften der Erfolgs	3478730910	Menschen sind dann erfolgreich, wenn sie sich für den Erfolg entschieden haben. Denn es kommt auf die innere Einstellung an. Guntmar Wolff hat zahlreiche Prominente intensiv befragt, darunter Dr. Helmut Thoma, Reinhold Messner, Norbert Blüm und Ulrich Wickert. Anhand dieser Gespräche definierte und analysierte er die zehn Eigenschaften des Erfolgs, die jedermann für die Umsetzung seiner Ziele nutzen kann. Mithilfe eines persönlichen Businessplans können diese Ziele fokussiert und erreicht werden.
Emotionale Freiheit	3935767072	Dieser praxisorientierte Leitfaden stellt in unterhaltsamer Form die Techniken der Klopfakupressur vor. So kann sich jeder in kurzer Zeit von belastenden Emotionen befreien. Für alle, die sich in Stress-Situationen selbst helfen wollen.
Ich vergebe, der radikale Abschied vom Opferdasein	3933496802	Wie kann es sein, dass diejenigen, die uns am meisten verletzen und wehtun, auf einer höheren Ebene unsere innigsten Freunde sind? Und wenn das so ist, wie können wir dann unsere Beziehungsprobleme, unseren Ärger und unsere Verletztheit in Liebe und Mitgefühl transformieren? Radikale Vergebung ist weit mehr als herkömmliche Vergebung. Statt nur zu verzeihen und zu vergessen, zeigt sie uns, wie wir in unseren Widersachern unsere Lehrer und in unserer Wut die Energie zu unserer inneren Transformation und zum Ausstieg aus unserer Opferrolle finden können. Denn wirkliche Heilung beginnt erst mit der Bereitschaft, die Vollkommenheit in allem zu erkennen.

Lieben heißt einverstanden sein	3933496594	Eine Methode, die einem jeden von uns die Kompetenz zurückgibt, glücklich zu sein. "Wir alle haben gelernt, unglücklich zu sein," sagt Kaufmann, "unsere Kultur unterstützt das." Doch "all unsere Gefühle und unser Verhalten gründen auf unseren Überzeugungen und diese Überzeugungen können untersucht und nach unserer eigenen Wahl verändert werden." Und: Wenn sich unsere Überzeugungen ändern, ändert sich unser Leben. Das demonstriert Kaufmann mit zahlreichen Fallgeschichten und Dialogbeispielen von Menschen, die mit Hilfe seiner Methode ihr Leben verändert haben.
Focusing - Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme	349960521X	Der amerikanische Psychotherapeut Eugene T. Gendlin stellte in Untersuchungen fest, daß Menschen, die gut mit Krisen und Problemen umgehen können, offenbar über eine andere Art der Selbstwahrnehmung verfügen: Sie beziehen körperliche Empfindungen ein und äußern sich nicht nur theoretisch oder abstrakt über ihre Lage. Von dieser Beobachtung ausgehend, entwickelte Gendlin die Methode, eine solche Art der Selbstwahrnehmung zu lehren: Focusing. In seinem Buch stellt er die Technik des Focusing vor und erläutert zugleich, wie diese zur Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme eingesetzt werden kann.
Simplify your life	3593374412	Aufgebaut ist das Buch nach dem Schema einer "Lebenspyramide": Erste Aufgabe und damit quasi der Sockel der Pyramide ist, seinen Arbeitsplatz zu entwirren und seine Umgebung zu entrümpeln. Küstenmacher begleitet seine Leser buchstäblich durch jeden Raum der Wohnung. Sein Rezept: Vieles, was man besitzt, benutzt man längst nicht mehr und braucht man auch nicht; es ist Ballast, der einen buchstäblich belastet. Weniger Sachen bedeuten mehr Geld und mehr Wahlfreiheit. Also wird aussortiert, wenn nötig radikal.