

Presseinformation

Petra Biehler

Mit Buddha die Trennung meistern

Mit geführten Meditationen auf Audio-CD

Textratgeber

160 Seiten, 5 Farbfotos, Format: 16 x 21,5 cm, Softcover mit halber Klappe plus Audio-CD mit 70 Min. Laufzeit

Preis: 17,99 €(D) / 18,50 €(A) / 31,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-1773-1



Mit Ruhe und Achtsamkeit aus dem Gefühlschaos

Schmerz, Wut, Sehnsucht, Einsamkeit – nach einer Trennung fahren die Gefühle Achterbahn und machen oftmals hilf- und orientierungslos. Die Psychotherapeutin und Buddhistin Petra Biehler weiß, dass Trennungen oftmals eine handfeste Lebenskrise bedeuten. In ihrer psychotherapeutischen Praxis hat sie die Erfahrung gemacht, dass buddhistische Methoden und Übungen eine große Hilfe bei der Verarbeitung und Überwindung des Trennungsschmerzes sein können. Diese stellt sie in dem GU Ratgeber **Mit Buddha die Trennung meistern** und auf der zugehörigen Übungs-CD vor und begleitet auf dem Weg durch die Krise.

Verarbeiten statt verdrängen heißt das Motto dieses praxisorientierten GU Ratgebers. Vor dem Hintergrund ihres fachlichen Wissens und ihrer Erfahrung als Psychotherapeutin, wählt die Autorin einen stark gegenwartsbezogenen Ansatz. Mit Achtsamkeitsmeditationen und verschiedenen Übungen zur persönlichen Stabilisierung gibt sie einführnd ein Rüstzeug zur Hand, das während der Trauerarbeit wieder Ruhe bringt und stärkt. Im Laufe des Buches lernt der Leser Emotionen zuzulassen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen, ohne in ihnen zu versinken. Buch und CD unterstützen ihn dabei, die Position des inneren Beobachters einzunehmen: Er lernt seinen Gefühlen Raum zu geben, sie genau zu beobachten und dann wieder loszulassen. Bei der Beschäftigung mit den wichtigsten inneren Krisenzuständen Ignoranz, Begierde und Aggression geht es schließlich um existenzielle Fragen. Auch hier hilft die buddhistische Übungspraxis. Gleichzeitig vermittelt die Autorin Übungen, um eigene Ressourcen und Perspektiven zu entwickeln und weist damit einen Weg in eine positive Zukunft.

Einfühlsam und Mut machend geschrieben, bietet dieser Ratgeber ganz konkrete Hilfe bei der Bewältigung einer Trennungskrise. Der Leser profitiert von der fachlichen Erfahrung der Autorin, die genau um die Aspekte der Krise weiß und mit den buddhistischen Übungen vielfach erprobte Methoden zur Bewältigung vermittelt.

Petra Biehler ist Buddhistin und Psychologin mit Ausbildungen in Paar- und Familientherapie, tiefenpsychologischer Psychotherapie und kontemplativer Psychologie. Sie führt in München eine eigene Praxis und hat schon viele Workshops zu Trennungs- und Scheidungsthemen geleitet.