



Presseinformation

Rita Pohle

Lass los, was deine Seele belastet

Mentales Fasten für mehr Glück

Reihe: **GU Leben & Lernen Spezial**

128 Seiten, mit ca. 15 Illustrationen.

Format: 15 x 18 cm. Hardcover.

12,99 €(D)/ 13,40 €(A)/ 23,50 sFr

ISBN 978-3-8338-1921-6

Erscheinungstermin: Februar 2010



Seelendiät für mehr Glück im Leben

Manchmal ist einfach alles zu viel: Der Kleiderschrank quillt über. Im Terminkalender findet sich auf Wochen hinaus kein Plätzchen mehr für ein gemütliches Kaffeetrinken mit der Freundin. Und abends müssen noch schnell die E-Mails und die Online-Nachrichten gecheckt werden, während sich die ungelesenen Zeitungen stapeln. Das ständige Übermaß an Dingen, Informationen und Verpflichtungen belastet und überfordert.

Wer eine Weile zu viel gegessen hat, sich unbeweglich und vollgestopft fühlt, kann durch eine Fastenkur Leichtigkeit und Energie zurückgewinnen. In ihrem GU Ratgeber **Lass los, was deine Seele belastet** zeigt Erfolgsautorin Rita Pohle, dass das Prinzip des freiwilligen Verzichts auch zur seelischen Entschlackung eingesetzt werden kann. Anhand konkreter Fragen und Übungen führt sie die Leser zum bewussteren Umgang mit der Überfülle, der Hektik und den Belastungen, die unseren Alltag bestimmen.

Sind es die materiellen Dinge, die zu viel sind? Dann ist Konsumfasten angesagt: Eine bewusste Periode des Nicht-Kaufens hilft dabei, sich später im Geschäft gezielt zu fragen: Brauche ich dieses Kleid, dieses Küchengerät wirklich? Macht es mich glücklich? Bei einem Übermaß an Verpflichtungen wird geübt, erst eine Aktivität zu streichen, bevor eine neue hinzukommen darf – Aufgabenfasten heißt das Zauberwort. Um welchen seelischen Ballast es auch geht: Wie ein guter Coach versetzt Rita Pohle ihre Leser mit Übungen und praxiserprobten Tipps in die Lage, ihr Leben dauerhaft von starren Einstellungen und festgefahrenen Verhaltensmustern zu befreien, damit sie offen werden für Neues und wieder bewusster Glück empfinden können. Wer sich auf die mentale Fastenkur einlässt, der darf sich danach wie neu geboren fühlen.

Dr. Rita Pohle studierte in Berlin Germanistik und Politologie, danach Industrial Design, und promovierte in Philosophie. Darüber hinaus ist sie als systemische Therapeutin ausgebildet. Sie arbeitet als Autorin und Designerin, hält Vorträge und gibt Seminare zum Thema Lebensgestaltung.