

## Presseinformation

Dr. Matthias Hammer

### **Liebe das Kind in Dir**

**... und entdecke, was Dich stark macht**

Reihe: Mind & Soul Textratgeber

Umfang: 160 Seiten, mit ca. 8 Illustrationen

Format: 16,0 x 21,5 cm, Klappenbroschur

Preis: 14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6174-1

Erscheinungstermin: September 2018

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Die Vergangenheit entdecken und aus ihr lernen: Innere Blockaden in eine harmonische Beziehung zu sich selbst umwandeln**

Egal wie erwachsen oder erfolgreich wir sind – wir alle tragen versteckte, kindliche Anteile in uns. Oft bricht die Vergangenheit in unsere Gegenwart ein und beeinflusst unser Denken und Handeln stärker als vermutet: So verbirgt sich hinter der ständigen Suche nach Anerkennung oft das unsichere, hinter aufbrausender Ungeduld das wütende und hinter schwermütigen Gedanken das traurige Kind. In **Liebe das Kind in dir** können Sie zunächst mit einem Selbsttest Ihre verborgenen Kind-Anteile entdecken. Sie erfahren, warum es Ihnen schadet, diese zu verleugnen oder zu verdrängen. Eine Mischung aus psychologischem Fachwissen, vielen Fallgeschichten aus dem Praxisalltag des erfahrenen Psychotherapeuten Dr. Matthias Hammer und zahlreiche Übungen klären darüber auf, wie Sie sich mit Ihrem inneren Kind aussöhnen, es akzeptieren und die dahinter verborgenen Bedürfnisse verstehen können. Lösen Sie Ihre inneren Blockaden auf und nehmen Sie den Schlüssel für mehr Selbstbewusstsein, Lebensfreude und harmonische Beziehungen selbst in die Hand.

**Dr. Matthias Hammer**, Jahrgang 1966, studierte Psychologie in Tübingen, Chicago und New York; eine Ausbildung an der Tübinger Akademie für Verhaltenstherapie folgte. Er leitete lange Jahre eine Rehabilitationsabteilung für psychisch Kranke am Rudolf-Sophien-Stift in Stuttgart, seit 2013 ist er in eigener Praxis für Verhaltenstherapie tätig. Zudem absolvierte er eine Ausbildung in Stressmanagement an der Roosevelt University of Chicago, ist in der wissenschaftlichen Forschung aktiv und hat Bücher und Artikel zu den Themen psychische Erkrankungen, Achtsamkeit und Stressbewältigung veröffentlicht. Er hält Vorträge auf Fachtagungen und ist als Seminarleiter, Coach und Supervisor tätig. Mehr unter: [www.matthias-hammer.de](http://www.matthias-hammer.de)