



## Presseinformation

---

Dr. Katharina Tempel

### **Gib dir die Liebe, die du verdienst**

Umfang: 192 Seiten, mit ca. 25 Fotos

Format: 13,3 x 18,8 cm, Hardcover

Preis: 16,99 € (D)/ 17,50 € (A)/ 23,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7041-5

Erscheinungsdatum: September 2019



### **Wenn wir nicht für uns sorgen, wer tut es dann?**

#### **Das einzigartige Selbstliebeprogramm von Diplom-Psychologin Katharina Tempel**

Wer sich bisher mehr um andere als um sich selbst gekümmert hat, wer ausgepowert und gestresst ist und dauernd zu kurz kommt, kann jetzt aufatmen: Das Heilmittel heißt Selbstfürsorge – Selbstliebe in Aktion.

Dr. Katharina Tempel, auf YouTube und durch ihren Blog „Glücksdetektiv“ bekannt, zeigt in **Gib dir die Liebe, die du verdienst** die einzelnen Schritte dorthin: Uns selbst die Erlaubnis zu geben, mit uns so liebevoll und achtsam umzugehen wie mit unseren Kindern oder unserer besten Freundin, ist der erste Schritt, um mit unseren eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu treten. Es geht darum, Wege aus der Überforderung zu finden, negative Gedanken über uns selbst aufzulösen, uns Fehler aus der Vergangenheit zu verzeihen und unsere eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Denn nur so finden wir zurück zu unseren inneren und äußeren Ressourcen, die uns stark machen – und die uns ermöglichen, auch für andere stark zu sein.

Self-Care, das bedeutet, den Körper und die Seele zu streicheln – mit kleinen Schritten, Übungen und Aktionen, die wirklich guttun. Ein Buch voller Selbstliebe und wunderschöner Ideen zum Sich-selbst-guttun.

**Dr. Katharina Tempel** unterstützt als Coach und Expertin für Positive Psychologie Menschen dabei, ein glücklicheres Leben zu führen. Ihre Doktorarbeit schrieb die Diplom-Psychologin über Übungen zur Steigerung des Wohlbefindens. Ihre Website und ihr YouTube-Kanal „Glücksdetektiv“ gehören zu den größten und erfolgreichsten deutschsprachigen Angeboten rund ums Glück; täglich erreichen sie unzählige Mails ihrer Fans.

<https://www.gluecksdetektiv.de/>

<https://www.youtube.com/user/gluecksdetektiv>