

Ruth Knaup

NOW! Jetzt sorg ich gut für mich

Entschleunigung • Selbstfürsorge • Lebensfreude

160 Seiten

Flexobroschur mit farbigem Vorsatz und Spotlackierung

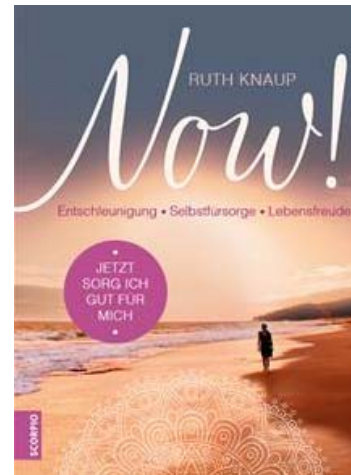
Durchgehend 4c mit zahlreichen Fotos und Illustrationen

ISBN 978-3-95803-092-3

€17,99 (D) / €18,50 (A)

Scorpio Verlag

ET: Februar 2017



Now - Jetzt Sorge ich für mich

Ein wunderschöner und hilfreicher Reisebegleiter auf dem Weg zu Entschleunigung, Selbstfürsorge und mehr Lebensfreude

Selbstfürsorge: Jetzt ist mal Zeit für mich!

Wir kümmern uns oft viel um andere und wenig um uns selbst. Zwischen beruflichem Stress und familiären Anforderungen, gesundheitlichen oder finanziellen Belastungen bleiben die eigenen Bedürfnisse leicht auf der Strecke. Ruth Knaup ermutigt in ihrem Alltagsbegleiter, gut für sich zu sorgen, und zeigt praxisnahe Wege zu mehr Lebensfreude auf.

Selbstfürsorge hat nichts mit Egoismus zu tun. Im Gegenteil. Je mehr wir uns selbst mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Liebe begegnen, desto aufrichtiger können wir auch anderen mit dieser Haltung begegnen. Die Kunst der Entschleunigung versetzt uns überhaupt erst in die Lage, unsere eigenen Bedürfnisse wieder zu hören. Mit dem Entwickeln gesunder Selbstfürsorge können wir die Verantwortung für uns selbst übernehmen – wozu auch das Heilen alter Kränkungen gehören kann.

„Seit 15 Jahren unterstütze ich Menschen dabei, sich selbst wichtig zu nehmen. Oft begegnet mir der Irrglaube, man könne Burnout-Symptome kurieren durch disziplinierteres Zeitmanagement. Das Gegenteil ist der Fall: Menschen, die dazu neigen, sich selbst auszubeuten, müssen gerade nicht noch mehr Selbstdisziplin lernen, sondern Selbstfürsorge.“



Ruth Knaup, geb. 1971, ist Diplom- Psychologin und Psychotherapeutin (HPG) in Potsdam. Sie ist als Dozentin für Psychologie, Kommunikation und Tanztheater, als Erwachsenenbildnerin, Choreographin und als Supervisorin tätig (www.ruthknaup.de).

© Michael Lüder