

Ruediger Dahlke Seeleninfarkt

Zwischen Burn-out und Bore-out
Wie unserer Psyche wieder Flügel wachsen können

288 Seiten, **Scorpio Verlag**
13,5 x 21,5 cm, gebunden mit Schutzumschlag
18,95 € (D) / 19,50 (A)
ISBN 978-3-942166-97-3

Erscheinungstermin: **10. August 2012**



Bestsellerautor Ruediger Dahlke über eines der vordringlichsten Themen unserer Zeit

Erschöpft und ausgebrannt, unterfordert und gelangweilt – droht uns der kollektive **Seeleninfarkt**? Mit mehr als neun Millionen Betroffenen allein in Deutschland sind Burn-out und Bore-out zu wahren Volksseuchen geworden. Was sind die Hintergründe für diese modernen Massenleiden, und wie kann sich der Einzelne dagegen wappnen? Seelenarbeitsverfechter **Ruediger Dahlke** betrachtet die Phänomene Burn-out und Bore-out aus einer spirituellen Perspektive. Seine Diagnose: Ein viel-schichtiges Geflecht aus Anforderungen, Ansprüchen und Zeitdruck treibt uns in die Abwärtsspirale.

Nur eine starke Lebensvision befähigt, gesellschaftlichen Zwängen standzuhalten. Diese Fehlentwicklung unserer Gesellschaft macht eine umfassende Neuorientierung notwendig. Dabei ist es wichtig, tief in die spirituelle Dimensionen des Menschseins zu blicken, die so stark in Vergessenheit geraten sind, dass sie sich heute über Krankheitsbilder wie Burn- oder Bore-out und letztlich Seeleninfarkte Beachtung verschaffen.

Die elementare Herausforderung ist: Sinnfindung und das Hier und Jetzt. Worum geht es für mich in diesem Leben? Mit wem? Zu welchem Ziel? Bei der Beantwortung dürfen wir nicht länger auf ein Überleben setzen. Natürlich halten wir sinnlose Beschäftigungen eine Zeit lang aus und natürlich können wir existieren, ohne immer wieder in den Moment einzutauchen, aber nicht auf ewig. Die Aufgabe, sich den großen Themen des Lebens zu stellen, wird zur großen Chance. Deswegen ist alles, was den Unterschied zwischen Leben und Überleben deutlich macht, für die Seeleninfarkt-anwärter wichtig: Momente völliger Entspannung beim verbundenen Atem, die Berührtheit in einer geführten Meditation oder schwebende Leichtigkeit durch eine passende Ernährung.

Der Schlüssel zur Gesundheit liegt in einer achtsamen und beseelten Lebensführung, die auf ein bewusstes Ankommen im Hier und Jetzt zielt. Dahlkes Präventions- und Therapieprogramm umfasst Meditationen und Energieübungen, Ernährungsempfehlungen und Tools zur Entwicklung der eigenen, starken Lebensvision. Damit ausgerüstet, können wir uns den Gefahren stellen und sie als Wachstumsmöglichkeit nutzen.



Dr. med. Ruediger Dahlke,

geboren 1951, studierte Medizin in München und bildete sich zum Arzt für Naturheilweisen und in Psychotherapie weiter. Seit 1978 ist er als Psychotherapeut, Fastenarzt und Seminarleiter international tätig. Anfang 2012 öffnete das von ihm mitgegründete Seminarzentrum TamanGa in der Südsteiermark. Als Pionier der Ganzheitsmedizin ist Dahlke ein gefragter Experte für Interviews und Talkshows. Er ist Autor von 50 Büchern, die in 27 Sprachen vorliegen. Viele wurden zu Bestsellern, darunter *Krankheit als Symbol*, *Die Schicksalsgesetze*, *Das Schattenprinzip*, *Die Spuren der Seele* und *Peace Food*. Mehr unter: www.dahlke.at.