

Hörbücher zu den wichtigsten psychosomatischen Themen

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG

von Chefarzt Dr. Wolf-Jürgen Maurer

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 1

Wenn die Seele die Sprache verliert

...fängt der Körper an zu reden



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 2

Angst als Seelenfresser

...oder Lebenswecker



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 3

Wut als Herausforderung zur Selbstpositionierung



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 4

Abschied, Trauer, Neubeginn

Der Liebe und dem Leben treu bleiben



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 5

Burnout

Fegfeuer der Eitelkeiten



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 6

Schmerz als Schrei der Seele



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 7

Selbstwertschätzung

Freundschaft mit sich selbst schließen



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 8

Depression

Der emotionale Infarkt



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 9

Partnerschaft und die Kunst der Ehezerüttung

Liebe, Lust und Leiden



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 10

Traumafolgen bewältigen

Befreiung aus der Ohnmacht



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 11

Schlafstörungen

Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 12

Esstörungen

Der Zwang zu hungern und die Sucht zu essen



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 13

Selbstheilung unterstützen

Die Kraft des „Inneren Arztes“ nutzen



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 14

Resilienz

Wie wir Krisen meistern



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 15

Selbstenwicklung

Ende des Maskenballs



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 16

Frei von Zwang

Zwangsstörungen verstehen und überwinden



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 17

Glücksimpulse

Zufriedenheit und Wohlbefinden verbessern



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 18

Gelassenheit entwickeln

Lebensfreude und Zufriedenheit entdecken



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 19

Lass los was Dich unglücklich macht

...und lebe!



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 20

Lebensbalance

Bring Dein Leben ins Gleichgewicht



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 21

Leben oder funktionieren

Die eigene Identität entwickeln



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 22

Mobbing

Wehren Sie sich gegen Psychoterror



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 23

Fragen, die Sinn stiften

...und Ihre Welt verändern



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 24

Lebenskunst

Das Gute leben



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 25

Persönlichkeitsstile

Meine Persönlichkeit, mein Symptom und ich

7 CDs



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 26

Kränkung und Vergebung

...nehmen Sie nicht alles so persönlich!



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG 27

Bindungstrauma und Persönlichkeitsentwicklung

Bindung, Liebe und Selbstenwicklung

7



DR. MED. WOLF-JÜRGEN MAURER

Alle 27 Folgen auch auf USB-STICK



anima-mea.org



Photo: Thomas Greiter

27 Hörbücher

zu den wichtigsten psychosomatischen Themen

Wie der Umgang mit Gefühlen krank macht

“Nur wer die Angst vor seinen Gefühlen überwindet, kann endlich anfangen zu leben. Unser Bemühen richtet sich dann auf das, was wir mit Engagement und Herzensbegeisterung tun und welche eigene Werte wir verwirklichen wollen und nicht darauf, wer wir in den Augen anderer sind.

Wie gelingt ein Leben mit offenem Herzen und Mut zur Verletzlichkeit, ohne sich aus Angst, unzulänglich, nicht gut genug und nicht liebenswert zu sein, ständig zu verbiegen, überanzupassen, sich selbst zu erschöpfen und sich selbst zu verraten?

Ich stelle Psychosomatische Medizin als Beziehungsmedizin vor. Die Verbesserung des Kontaktes zu sich selbst und anderen ist das Ziel meiner umfassenden praxisorientierten Hörbuchreihe zu den wesentlichen Themen der Psychotherapie.“

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin, Lehrtherapeut und Supervisor, Hypnosystemischer Coach, systemischer Paar- und Familientherapeut.

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in Scheidegg/Allgäu.



Erhältlich als CD/Download/
USB-STICK direkt beim

Verlag
anima-mea.org

Fragen Sie auch
Ihren Buchhändler



BookBeat



audible.de

Hörbücher zum Download

amazon.de

Hugendubel

Das Lesen ist schön!



Weltbild.de



deezer

