



Hörbuchreihe Dr. Maurer



Unser Chefarzt Dr.W.-J. Maurer ist Autor einer 25 Bände umfassenden Hörbuchreihe zu allen wichtigen Vortragsthemen der Psychosomatik.

Diese Hörbuchreihe ist sowohl für Laien als auch für Fachleute von Interesse.

Alle bisher erschienen Titel finden Sie unter:

<http://clearsound.de/releases/anima-mea/>



Des Weiteren ist der Download auch auf allen gängigen Internetportalen wie amazon, audible oder itunes möglich.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein ausführliches Inhaltsverzeichnis!

1. Psychosomatik: Wenn die Seele die Sprache verliert...., fängt der Körper an zu reden- Wie der Umgang mit unseren Gefühlen (körperlich) krank machen kann

2. Angst als Seelenfresser oder Lebenswecker- Wie der Umgang mit der Angst krank macht - oder zu mehr Lebenserfüllung führt

3. Wut als Herausforderung zur Selbstpositionierung- Der krankmachende oder kränkende Umgang mit der Wut

4. Abschied, Trauer, Neubeginn- Der Liebe und dem Leben treu bleiben

5. Burnout: Fegefeuer der Eitelkeiten- Die psychosomatische Energiekrise des modernen Menschen

6. Schmerz als Schrei der Seele – chronischen Schmerz wirksam behandeln

7. Selbstwertschätzung- Freundschaft mit sich selbst schließen Selbstwert- oder Minderwertigkeitsgefühl: Von Selbstverurteilung zu Selbstmitgefühl

8. Depression - der emotionale Infarkt- Die „Ebbe in der Seele“ erkennen und verstehen; Selbsthilfemöglichkeiten und wirksame Behandlungsmethoden

9. Partnerschaft und die Kunst der Eheerrüttung – Liebe, Lust und Leiden

10. Traumafolgen bewältigen- Befreiung aus der Ohnmacht: Posttraumatische Belastungsstörung - wenn der Schrecken nicht enden will

11. Schlafstörungen- Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten: Wie Sie zur Ruhe kommen, in den Schlaf finden und erholt aufwachen

12. Essstörungen- Der Zwang zu hungern und die Sucht zu essen- Anorexie, Bulimie und psychogene Adipositas verstehen und behandeln

13. Selbstheilung unterstützen- die Kraft des „Inneren Arztes“ nützen: Förderung der Selbstheilungskräfte aus psychosomatischer Sicht.

14. Resilienz- wie wir Krisen meistern: Was uns Kraft gibt und uns psychisch gesund hält

15. Selbstentwicklung- Ende des Maskenballs: wenn Selbstachtung erwacht und Authentizität beginnt- sich selbst entdecken und authentisch leben

16. Frei von Zwang- Zwangsstörungen verstehen und überwinden

17. Glücksimpulse- Zufriedenheit und Wohlbefinden verbessern: Was wir für unser Lebensglück tun können

18. Gelassenheit-entwickeln- Lebensfreude und Zufriedenheit entwickeln: Wie Sie zu einem vertrauensvollen und authentischen Lebensstil finden

19. Lass los, was dich unglücklich macht- und lebe!

20. Lebensbalance: Bring dein Leben ins Gleichgewicht- Hilfen zu innerer Stärke und Klarheit

21. Leben oder Funktionieren- Die eigene Identität entwickeln: Selbstbestimmt das eigene Leben gestalten statt fremdbestimmt funktionieren

22. Mobbing- wehren Sie sich gegen Psychoterror!

23. Fragen, die Sinn stiften- und Ihre Welt verändern

24. Lebenskunst- Das Gute leben

25. Persönlichkeitsstile- Meine Persönlichkeit, mein Symptom und Ich: Bindungsverletzung, Beziehungsmuster und Persönlichkeitsentwicklung