



## 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