

Das neue Buch von Maria Sanchez: Plädoyer für eine neue Psychologie

15.01.2019, 19:02 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Sehnsucht und Hunger*

Presseagentur: *Pütz Kommunikation*

Noch nie gab es so viele Anleitungen zum Glücklichen sein wie heute. Und gleichzeitig nehmen die psychischen Symptome mehr zu als ab. Was läuft also falsch in unzähligen populären und zum Teil extrem verkaufstarken psychologischen Ratgebern?

Maria Sanchez plädiert in ihrem neuen Buch „Die revolutionäre Kraft des Fühlens“ für eine neue Psychologie. Sie blickt kritisch auf die (Mode)-Themen „Selbstoptimierung“ und „Potenzialentfaltung“ und entlarvt diese als langfristig unwirksam und oftmals sogar schädlich. „Durch diese Art des Umgangs mit uns selbst“, so Sanchez, „befeuern wir unabsichtlich die Ursachen für zahlreiche psychische Probleme, unter denen wir leiden.“ Ihre Begründung leuchtet sofort ein: Alles, was wir tun, um innerlich anders oder besser zu werden, bekräftigt unbewusst, dass wir jetzt noch nicht in Ordnung sind. Genau durch diese innere Haltung bleiben wir jedoch ewig im Kampf mit uns selbst verhaftet. Der Leidenskreislauf kann auf diese Weise nie enden. Kurzfristig und oberflächlich mag sich manches ändern, aber im Kern bewegen wir uns nicht. Maria Sanchez blickt in ihrem Buch tiefer und stellt sich mutig dem Zeitgeist entgegen. Anhand zahlreicher Beispiele und Erfahrungen aus ihrer therapeutischen Arbeit gibt sie dem Leser ein inneres Navigationssystem an die Hand, um sich neu kennenlernen zu können.

„Die revolutionäre Kraft des Fühlens“ ist ein Buch, das aufrüttelt und nachdenklich macht, in erster Linie aber hilft. Und das dringend gebraucht wird in einer Zeit, in der psychische Auffälligkeiten weltweit zunehmen.

Das Buch:

Maria Sanchez

Die revolutionäre Kraft des Fühlens. Wie unsere Emotionen uns befreien
Gräfer und Unzer Verlag 2019, Einzeltitel

Geb. mit Schutzumschlag, 208 Seiten, 19,99 Euro



Pressekontakt

Dr. Jürgen Pütz

Pütz Kommunikation

Herbert-Lewin-Straße 1

50931 Köln

Tel.: 0221/30 13 21 80

Mail: puetz@puetz-kommunikation.de

Portrait

Maria Sanchez wurde 1968 im spanischen Málaga geboren und kam im Alter von fünf Jahren nach Hamburg. Dort lebt und arbeitet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis.

Sie ist Gründerin der Sehnsucht und Hunger-Therapie und hat mit diesem Konzept einen alltagstauglichen Weg für den Ausstieg aus der Essstörung gefunden. Mit ihrer EssentialCore-Therapie erweitert sie ihre Methode auf andere Formen psychischer Symptome wie Depressionen, Süchte und Traumata.

In ihrem Hamburger Seminar- und Ausbildungszentrum hilft und schult sie andere Menschen in der von ihr entwickelten Therapieform. Sie hält Vorträge und gibt Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1033495/Das-neue-Buch-von-Maria-Sanchez-Plaedoyer-fuer-eine-neue-Psychologie.html>