

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

Noch nie gab es so viele Anleitungen zum Glücklichsein wie heute. Und gleichzeitig nehmen die psychischen Symptome mehr zu als ab. Was läuft also falsch in unzähligen populären und zum Teil extrem verkaufsstarken 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 für Rezensionsexemplare und Interviews:

Ansprechpartnerin: Yola Meyer

E-Mail: kontakt@mariasanchez.de