

Das neue Buch der Spezialistin für „emotionales Essen“

Maria Sanchez ist und bleibt die Spezialistin in Deutschland für die Themen emotionales Essen und dauerhafte Reduzierung von Übergewicht. Die Bestsellerautorin setzt mit ihrem *Sehnsucht und Hunger*-Ansatz dabei bewusst weder auf Diäten noch auf sonstige reglementierende Maßnahmen. Und sie verzichtet auf wohlfeile Versprechungen und blickt stattdessen hinter die biografischen Kulissen von Betroffenen.

In ihrem neuen Buch „Die revolutionäre Kraft des Fühlens“ bleibt Sanchez ihrem Thema treu und erweitert es auf andere Felder wie Depressionen, Angststörungen, Erschöpfungszustände, Traumata sowie nicht essgebundene Suchtstrukturen. Denn sie hat festgestellt, dass die Ursachen für ganz unterschiedliche Krankheitsbilder identisch sind.

Gleichzeitig plädiert Sanchez in „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 erst die Ursachen für zahlreiche psychische Probleme. Aber mit uns ist nichts verkehrt. Schon jetzt nicht. Statt etwas weg zu atmen, weg zu klopfen oder weg zu meditieren braucht es vielmehr die Rückkehr zu einer emotionalen Intimität mit uns selbst.“

Wie dies gelingen kann, zeigt Maria Sanchez anhand zahlreicher Beispiele und Erfahrungen aus ihrer therapeutischen Arbeit und sie gibt 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