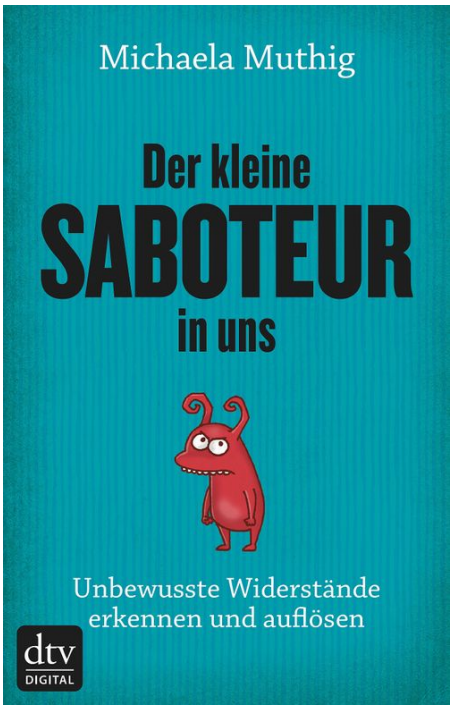

Dr. Michaela Muthig
Der kleine Saboteur in uns
Unbewusste Widerstände erkennen und auflösen

Originalausgabe Ebook
224 Seiten

ISBN: 978-3-423-43554-3
EUR 9,99 [DE]
ET 24. Mai 2019

Dr. Michaela Muthig

Der kleine Saboteur in uns

Unbewusste Widerstände erkennen und auflösen

Ihr innerer Kritiker ruft? Rufen Sie zurück!

Vertrauen Sie Ihrer inneren Stimme – nicht immer! Den inneren Schweinehund, der für bewusste Widerstände steht, kennt jeder. Weitgehend unbekannt dagegen ist der kleine Saboteur in uns. Dabei ist er viel gefährlicher. Er ist nämlich für die unbewussten Widerstände (und eine ganze Reihe von psychosomatischen Erkrankungen) verantwortlich und tritt immer dann in Erscheinung, wenn in unserem Leben etwas schiefläuft. Das können alltägliche Versäumnisse und Fehlleistungen sein oder auch die großen Lebenspläne. Es ist, als ob fremde Kräfte in uns wirken, die uns daran hindern, das Leben zu führen, das wir eigentlich wollen. In Wahrheit steckt der kleine Saboteur dahinter. Er ist dafür verantwortlich, dass wir Dinge, die uns wichtig sind, bis zu einem bestimmten Punkt vorantreiben, sie aber nicht bis zum Ende durchziehen. Seinetwegen können wir die guten Ratschläge, die wir anderen geben, nicht für uns selbst nutzen und torpedieren so unsere eigenen Ziele. Das Tückische daran: Er operiert im Verborgenen. Mit erhobenem Zeigefinger treibt er uns in die Überforderung oder bremst uns aus. Je besser wir unseren persönlichen Untergrundkämpfer kennen, desto erfolgreicher können wir mit ihm verhandeln, seine Sabotageakte minimieren und überholte Glaubenssätze über Bord werfen.

- mit vielen Übungen und Trainingsimpulsen

- hübsch illustriert

- zweifarbig

COPY

© privat

Autor*in

Dr. Michaela Muthig

Dr. Michaela Muthig, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie, war Oberärztin an der Universitätsklinik Tübingen. Sie bietet Online-Coaching und Kurse an.

Pressestimmen

»In ebenso klugen wie verständlichen Worten beschreibt Michaela Muthig, Ärztin für Psychotherapie und Psychosomatik, welche Rolle unsere (überwiegend unbewussten) Bewertungen für unsere Lebensplanung spielen und wie wir unsere eigenen Ziele torpedieren. Die Autorin streut übersichtliche Anleitungen zur Selbstreflexion ein und leitet leicht durchzuführende Übungen an.«

Naturarzt, 5. August 2019

»Das Buch der Psychotherapeutin und psychosomatischen Ärztin Michaela Muthig ist mehr als ein Ratgeber. Wer es durcharbeitet, erhält ein komplettes Coaching, um die unbewussten Widerstände zu erkennen und aufzulösen.«

natürlich gesund + munter, 20. August 2019

»›Der kleine Saboteur in uns‹ ist spritzig, witzig und sehr praxisbezogen. […] Spaß und Entdeckerfreude garantiert!«

buecherplaza.de, 21. August 2019

»Wie man den eigenen kleinen Saboteur aufspürt und besiegt, zeigt Michaela Muthig in ihrem Buch anhand zahlreicher Beispiele und bietet viele praktische Übungen an. Ein interessantes Selbsthilfebuch, das ansprechend und übersichtlich gestaltet ist.«

bn Bibliotheksnachrichten (Salzburg), *Sabine Eidenberger*, 18. Dezember 2019

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

dtv

»Für Anpackende«

ma vie

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Dr. Michaela Muthig bei dtv

- Und morgen fliege ich auf, Paperback, ISBN: 978-3-423-26292-7
- Der kleine Saboteur in uns, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34949-9
- Der kleine Saboteur in uns – Unbewusste Widerstände erkennen und auflösen, Hörbuch, ISBN: 978-3-7424-0999-7

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München