

SCORPIO

**Barbara R. Weininger**

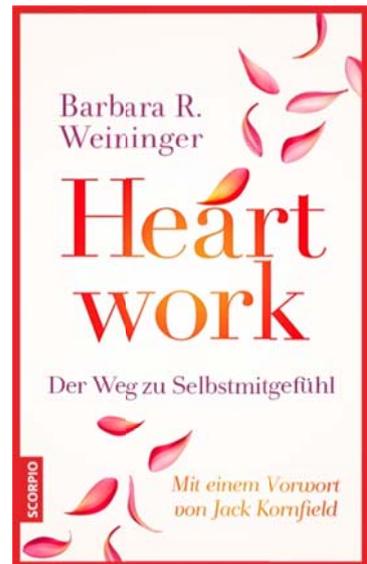
**Heartwork**

**Der Weg zu Selbstmitgefühl**

**Mit einem Vorwort von Jack Kornfield**

Aus dem Englischen von Michael Wallosek  
320 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, **Scorpio Verlag**  
Klappenbroschur  
20,00 € (D) / 20,60 € (A)  
ISBN 978-3-95803-161-6

**Erscheinungstermin: August 2018**



*»Heartwork ist ein wunderbares und ermutigendes Buch. Es gibt Ihnen quasi eine Landkarte an die Hand: eine Anleitung, die hilft, durch sensible Lebensphasen, die mitunter mühsam zu meistern sind, unseren Weg zu finden. Es fasst in Worte, wie wir uns selbst und andere mit Mitgefühl und Verständnis betrachten können. Sein größtes Geschenk ist freilich seine praktische Anwendbarkeit; es bietet eine direkte Hilfestellung für das Herz.«*  
Jack Kornfield

### **Das Herz für sich selbst öffnen**

Mitgefühl anderen gegenüber ist eine kostbare Gabe. Selbstmitgefühl mit der eigenen Person ist nicht minder wertvoll und doch recht unbeachtet. Bisher. Denn mit dem vorliegenden Buch **Heartwork** legt **Barbara R. Weininger** ein Werk vor, das die tiefe Bedeutsamkeit dieser Empfindung alltagsnah, warmherzig und psychologisch fundiert verdeutlicht.

Selbstmitgefühl – als innere Haltung und Methode (Heartwork) – kann eine heilsame Abkehr von destruktiven Selbstvorwürfen bewirken und positive Veränderungsprozesse aktivieren. Basierend auf eigenen Erfahrungen und mithilfe von vielen konkreten Beispielen ihrer Therapieklienten zeigt die Meditationslehrerin und Psychologin, wie Sie angesichts von alltäglichen schmerzhaften Erlebnissen und traumatischen Erfahrungen Mitgefühl entwickeln – mit sich selbst, mit anderen, mit der Welt.

Tagebuchübungen, Reflexionsanregungen und Ausfüllseiten unterstützen Sie, den Weg des Selbstmitgefühls zu Ihrem eigenen zu machen. Darüber hinaus bietet **Heartwork** einen leicht zugänglichen Einstieg in die Meditation. Es präsentiert somit eine außergewöhnliche praktische Verbindung von buddhistischer Weisheit und westlicher Psychologie.



**Barbara R. Weininger**, Ph. D., ist klinische Psychologin und studierte Medizin in Würzburg und Münster, bevor sie in die USA übersiedelte. Sie arbeitet als Psychotherapeutin in eigener Praxis in Santa Barbara, Kalifornien, und wurde u.a. von ihrem Mentor Jack Kornfield als Meditationslehrerin ausgebildet.  
[www.radhuleweiningerphd.com](http://www.radhuleweiningerphd.com)

© Stephanie Baker