

Sich selbst lieben – das Instrument zum Glückhsein



Glück finden wir in uns selbst, nicht im Außen: Wer das verinnerlicht hat, ist reich! Denn sich selbst liebevoll anzuerkennen ist ein Wert, der grundlegend unabhängig und zufrieden macht. In **Ich heirate mich selbst (Scorpio Verlag)** beschreibt **Claudia Wuttke** ihren Weg zu innerer Unabhängigkeit, spiritueller Stärke und Lebensglück und zeigt, wie lebensverändernd die Entscheidung sein kann, die Selbstabwertungsspirale zu verlassen.

Leicht war es nicht: Partner, Haus und Arbeit weg, alleinerziehend in einer kleinen Hamburger Wohnung – Claudia Wuttke hatte mit 54 das Gefühl, „ganz unten“ angekommen zu sein. Dann schmiss sie unsinnige Glaubenssätze und schlechte Gewohnheiten über Bord, und lernte: Anerkennung, Wertschätzung und Liebe findet sie dauerhaft nur in sich selbst. Heute lebt sie erfüllt „self-partnered“ (nicht als Single!), und gestärkt durch eine Selbstliebe, die sie frei und zufrieden macht.

Ihre praktischen, in jedem Kapitel enthaltenen Übungen und Tipps aus ihrer Erfahrung und ihrem Alltag als Life-Coach zeigen, wie es gelingen kann, mit stressigen oder ungeliebten Jobs, toxischen Beziehungen oder nicht funktionierenden Selbstoptimierungsansprüchen selbstfürsorglich umzugehen und spirituell stark zu Selbstliebe und Leichtigkeit zu finden: Ein praktikables Rezept zum Glückhsein.

Claudia Wuttke, 1966 geboren, arbeitete lange in der Programmleitung eines großen Publikumsverlages, bevor sie einen kompletten Neuanfang wagte. Nach einer Ausbildung zum Gateless Writing Teacher 2019 in den USA wählte sie einen zunehmend spirituellen Weg, der sie zu neuer Lebensfreude und Selbstliebe führte. Heute arbeitet sie als Life-Coach und Autorin.

Ich heirate mich selbst

Der Weg zu Selbstliebe und Erfüllung

184 Seiten, Klappenbroschur

16,00 € (D) / 16,50 € (A)

ISBN 978-3-95803-496-9

<https://www.scorpio-verlag.de/Buecher/451/Ichheiratemichselbst.html>

B · U · C · H
CONTACT

PRESEINFORMATION

Bei Rückfragen:
BUCH CONTACT

Murielle R. Rousseau

Berliner Büro:

Karl-Heinrich-Ulrichs-Str. 20c

D-10785 Berlin

Fon: 030-2060669-0

Fax: 030-2060669-9

Freiburger Büro:

Rosastr. 21

D-79098 Freiburg

Fon: 0761-29604-0

Fax: 0761-29604-40

E-Mail: buchcontact@buchcontact.de