

**R. Poletti & B. Dobbs | O. Nunge & S. Mortera**  
**Achtsam leben**

**Resilienz | Selbstachtung | Loslassen | Gefühlsbalance**

aus dem Französischen von Elisabeth Liebl  
 je 112-128 Seiten, **Scorpio Verlag**  
 10,5 x 17,5 cm, broschiert, zweifarbig  
 7,99 € (D) / 8,30 € (A) / 11,90 CHF  
 ISBN 978-3-943416-92-3 | ISBN 978-3-943416-93-0  
 ISBN 978-3-943416-94-7 | ISBN 978-3-943416-95-4



**Erscheinungstermin: 10. November 2014**

**Die neue Reihe: Lebenshilfe für die Handtasche**

**Achtsamkeit** ermöglicht uns, wach und entspannt im Hier und Jetzt zu **leben**. Die kompakten Pocketguides bieten einen unkomplizierten Einstieg und sind randvoll mit Anregungen, Übungen und fundierten Impulsen für die Umsetzung im Alltag. Alle Bände dieser neuen Reihe wurden von erfahrenen Psychologen, Achtsamkeitslehrern oder Lebensberatern entwickelt.

**Resilienz**

Wie schaffen es manche Menschen, auch in schwierigen Zeiten stark zu bleiben? Sie verfügen über Resilienz, eine innere Widerstandskraft, die sich gezielt trainieren lässt. Dabei gilt es, den Blick optimistisch nach vorne zu lenken, konstruktiv und lösungsorientiert zu handeln, Hilfe von anderen anzunehmen und sich auf die eigenen Stärken zu besinnen. Ist dieses Fundament gelegt, geht man sogar aus Krisen gestärkt hervor.

**Selbstachtung**

Ein positives Selbstwertgefühl ist die Basis für ein glückliches und harmonisches Leben. Doch wie kann es gelingen, sich selbst nicht immer klein zu machen? Eigenverantwortung übernehmen, Freundschaft mit sich schließen, sich vom Perfektionismus verabschieden – dies sind die Schritte auf dem Weg zu einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst, die den inneren Kritiker auf Dauer an die Leine legen.

**Loslassen**

Endlich seelische Altlasten loslassen und frei werden für Neues! Rosette Poletti und Barbara Dobbs zeigen, wie wir uns dauerhaft von belastenden Emotionen, überholten Vorstellungen, toxischen Beziehungen oder negativen Glaubenssätzen befreien können. Entscheidend dabei ist, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt: ein selbstbestimmtes Leben im Hier und Heute.

**Gefühlsbalance**

Jedes Gefühl hat eine Funktion – auch wenn es sich um negative Empfindungen wie Wut, Eifersucht, Angst oder Trauer handelt. Denn Emotionen bergen die Möglichkeit, sich in allen Facetten zu spüren, sich selbst zu erforschen und zu entwickeln. Mithilfe zahlreicher Übungen schildern die Autoren, wie wir unsere emotionale Gesundheit erhalten und sich unsere Gefühle im Alltag besser steuern lassen.



ebenso erhältlich

**Tischauflieger**

18 x 16 cm, durchgehend vierfarbig  
 14,99 € (D) | ISBN 978-3-943416-96-1