

PRESSEMITTEILUNG

Susan Marletta-Hart
**Achtsam leben mit
Hochsensibilität**



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Wie Hochsensibilität zur Gabe wird

Etwa 20 Prozent aller Menschen sind hochsensibel. Alles sehen, alles hören, und wenn man ein Zimmer betritt, nicht nur Möbel und Menschen, sondern auch unausgesprochene Konflikte wahrnehmen, und immer wieder dringend Ruhe brauchen, viel Zeit zum nachdenken und träumen benötigen - das sind typische Merkmale hochsensibler Menschen. Susan Marletta-Hart erklärt in ihrem neuen Buch „Achtsam leben mit Hochsensibilität“ auf Grundlage von anschaulich dargelegten Forschungsergebnissen, was Hochsensibilität ist. An konkreten Beispielen zeigt sie, wie man diese vermeintliche Schwierigkeit zu einer besonderen Gabe macht und sie bewusst in Stärke verwandelt.

„Ich fühlte mich so mitgenommen durch die Gefühle meiner Kollegen. Es schien, als ob alles, was sie dachten, bei mir besonders stark einschlug“, berichtet ein Workshopteilnehmer. Ein Symptom der Zeit?

Viele Menschen sehnen sich nach mehr Ruhe, Tiefgang und nach Zeit, um zu sich selbst zu kommen. Häufig bleibt es bei einem Wunsch: Stress, Termindruck, Sorge um den Arbeitsplatz und vielerlei andere Formen äußeren Drucks führen zu Ermüdung, Selbstzweifeln, Depressionen und Burnout.

Hochsensible leiden in besonderem Maße an dem Gefühl, der reizüberflutenden Außenwelt machtlos ausgeliefert zu sein. Sie haben ein intensives Gefühlsleben, eine reiche Fantasie und lebhaftere Träume. Sie werden leicht von der Stimmung anderer beeinflusst. Mit ihren geführten Meditationen zeigt Marletta-Hart den Weg zu einem Inneren Raum auf, in dem Hochsensibilität zu einer besonderen Gabe wird.

Eigene Vorlieben entdecken

„Energiemanagement“ nennt Marletta-Hart Strategien, die dem Zwang des „Muss“ ein Ende setzen: „Erst wenn wir lernen, dass wir uns für die Kleinigkeiten, die wir tun, wertschätzen können, wenn wir lernen, Aufmerksamkeit zu entwickeln für uns selbst und die ‚geringeren‘ Arbeiten, die wir tagtäglich erledigen, entwickeln wir eine selbstbewusste, zufriedene und erfüllende Lebenshaltung“, so die Autorin. Ihr geht es um eine **achtsame Entdeckung der eigenen Vorlieben**: Wie zeige ich mich, wenn ich mich am liebsten verstecken würde? Wie stehe ich zu meiner Meinung, wenn ich Kritik ausgesetzt bin? Wie bleibe ich achtsam, wenn die Welt um mich herum chaotisch und laut ist?

Ihre praktischen Übungen ermöglichen es dem Leser, Ruhe, Kraft, Erdung und Selbstvertrauen in einem fordernden Alltag zu finden und zu genießen.



Susan Marletta-Hart
Achtsam leben mit Hochsensibilität
144 Seiten,
Hardcover plus CD
19,95 Euro
ISBN 978-3-89901-430-3

ÜBER DIE AUTORIN



Susan Marletta-Hart (*1971) schrieb 2003 das Buch *Leben mit Hochsensibilität, Herausforderung und Gabe* (Übers. 2009, Aurum), das unmittelbar zum Bestseller wurde und inzwischen ein *Dauerseller* ist. Sie gilt als Autorität auf dem Gebiet der Hochsensibilität. Neben dem Verfassen von Büchern gibt sie Kurse, Vorträge, Workshops und coacht Hochsensible online.
www.susanmarlettahart.nl

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Buddestr. 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

ÜBER DEN VERLAG

Wie das Gold der Alchemisten, das dem Verlag seinen Namen gegeben hat, steht das AURUM-Programm der J.Kamphausen Mediengruppe* für bleibende Werte und Veränderung gleichermaßen. Die Schätze der verschiedenen Weisheitstraditionen neu zu interpretieren und dem heutigen Leser in frischer und undogmatischer Art zugänglich zu machen, liegt dem Verlag besonders am Herzen.

Die Bücher in AURUM werden aus vielen tradierten Quellen - der christlichen Mystik, dem Buddhismus, alten fernöstlichen wie westlichen Lehren - gespeist und stehen hier gleichberechtigt nebeneinander. Sie möchten Inspiration für die ganz persönliche Suche, den ganz persönlichen Weg sein. Ausgehend von einer Einheit von Körper und Geist findet der interessierte Leser in AURUM neben den spirituellen Büchern auch eine Reihe von Titeln zur ganzheitlichen Gesundheit, die ihn sowohl mit chinesischer Medizin als auch mit dem indischen Ayurveda, dem Yoga und alternativen europäischen Entwicklungen wie der „Methode Dorn“ bekannt machen.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

TOUR IM FRÜHJAHR 2011

Vortrag:

23.03. Berlin (20 Uhr, Dharma Buchhandlung, Akazienstr. 17)

24.03. Hannover (19.30 Uhr, Tao Buchhandlung, Lister Meile 19)

25.03. Hamburg/
Buxtehude (19.30 Uhr, Aurum Cordis, Stader Straße 32)

Workshop:

26.03. Hamburg/
Buxtehude (14-17 Uhr, Aurum Cordis, Stader Straße 32)