



Den Prozess der Selbstheilung unterstützen

Neues Buch von Dörthe Huth erschienen

DORSTEN. Eine Erkrankung kann ein einschneidendes Lebensereignis sein und Betroffene vor große Herausforderungen stellen.

„Man muss sich mit Verlusten arrangieren, Lebensvorstellungen aufgeben, medizinische Eingriffe überstehen, Schmerzen und Ängste durchstehen“, sagt Dörthe Huth.



Damit Patienten leichter durch diese schwere Zeit kommen, hat die Dorstener Heilpraktikerin (Schwerpunkt „Psychotherapie“) sich in ihrem neuen Buch mit dem Thema „Selbstheilung“ (Co-Ver) beschäftigt. „Wie Sie das innere Tief überwinden, Resilienz aktivieren und Ihr Lebensgefühl verbessern“, heißt es im Untertitel des 262-Seiten-Werks, das ab sofort auch in den Dorstener Buchhandlungen erhältlich ist.

„Gedanken und Gefühle haben weit größeren Anteil an unserer Gesundheit, als Wissenschaftler es lange für möglich hielten“, erklärt die Autorin, die in Holsterhausen eine eigene Praxis betreibt. Daher hat die Autorin zusammengetragen, was Forschung und Praxis an Wissen für den Heilungsprozess zur Verfügung

stellen. Mit der Kombination aus Hintergrundwissen, Fallbeispielen, Interviews und Übungs-CD will die Dorstenerin „einen verlässlichen Gene-sungsbegleiter“ schaffen: „Der Fokus wird weggenkt vom Kranksein hin zum Ganzwerden, mit dem Ziel, Schmerzen in den Griff zu bekommen, Ängste zu bändigen und Selbstheilungskräfte zu unterstützen“, sagt Dörthe Huth.

Mentale Übungen

In den elf Kapiteln des Buches will sie die Grenzen von Gesundheit und Krankheit aufzeigen. Und sie geht auf die Stärkung der Selbstverantwortung im Heilungsprozess, die Selbstheilungsmöglichkeiten, den Abbau von Ängsten vor medizinischen Notwendigkeiten, die Akzeptanz des Todes als Teil des Lebens, den Umgang mit Gefühlen von Scham und Schuld im Hinblick auf die Erkrankung sowie Abgrenzungsstrategien, Hilfe für Helfer, Anleitungen zum Selbstcoaching und weiterführende Hilfsmöglichkeiten ein.

Und so will die Dorstenerin mit dem mentalen Übungsprogramm auf CD ihre Leser anleiten, „all das in den Mittelpunkt des Bewusstseins zu rücken, was gut tut und hilft, ganzer zu werden.“ MK

Die Dorstener Buchautorin Dörthe Huth beschäftigt sich in ihrem neuen Werk mit den Selbstheilungskräften.

RM-FOTO PRIVAT

262 Seiten mit Übungs-CD

- **Dörthe Huth vermittelt** in ihren Büchern, Coachings und Seminaren praktische Methoden, das Leben gesünder, erfolgreicher und glücklicher zu gestalten.
- **Die Dorstenerin hat Ger-**manistik, Psychologie und Computerlinguistik studiert und ist in verschiedenen Therapie-, Beratungs- und Heilverfahren ausgebildet.
- **Seit 2001 arbeitet sie** in eigener Coaching-Praxis und ist inzwischen als Heilpraktikerin (Psychotherapie) in Holsterhausen tätig.
- **Ihr neuestes Werk „Selbstheilung“** hat 262 Seiten mit eingeleiteter Übungs-CD, kostet 24,99 Euro und ist unter der ISBN-Nummer 978-3943036015 im amondis Verlag erschienen.