



## PRESSEMITTEILUNG

### Anna Gamma **Schön, wild und weise**

- Vision einer starken und authentischen Weiblichkeit
- Frauen finden zu ihrer wilden Kraft und Weisheit
- Wertschätzung statt Zickenkrieg

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Die Zeit ist reif – für Frauen in ihrer ganzen Kraft und Schönheit

Die Schweizer Psychologin, Zen-Meisterin und gefragte Referentin, Anna Gamma, erforscht in ihrem neuen Buch das häufig noch brachliegende weibliche Potenzial und wie dies sowohl Frauen als auch Männer darin unterstützen kann, sich aus den meist für beide Geschlechter schwierigen und auch schmerzhaften Fesseln des Patriarchats zu befreien. Sie nutzt dabei die Weisheit aus Mythen und Märchen über starke Frauen aus ganz verschiedenen Kulturen, um zu zeigen, wie dieser Schatz gehoben und in die Welt gebracht werden kann.

Ist es nicht das, was sich alle Frauen wünschen? In der ureigenen Schönheit und Kraft zu erblühen und darin gesehen und wertgeschätzt zu werden? Sich der eigenen Träume und Wünsche bewusst zu werden und diese auch auszuleben, ohne Angst, ohne Scham? Im Laufe des Lebens und durch all die gemachten Erfahrungen, einschließlich all der Stolperer und Hindernisläufe, tiefe Weisheit in sich selbst zu entdecken und diese mit anderen zu teilen? Doch nicht nur die Frauen, sondern auch viele Männer sind da auf der Suche und werden mit unterschiedlichen Herausforderungen, Ängsten und Konflikten konfrontiert.

### Gegenseitige Unterstützung statt Konkurrenz

In diesem Buch stehen die Frauen im Mittelpunkt, und dies nicht nur weil die Autorin aus eigener Erfahrung schöpft, sondern auch weil sie über die

Jahre für sich selbst verstanden hat, dass die Anklage an die Männer weder zielführend, noch der Situation umfassend gerecht wird: *„Ich habe erkennen müssen, dass auch wir Frauen uns gegenseitig das Leben schwer machen und dass wir mit bestimmten Verhaltensweisen patriarchale Strukturen stützen und stärken. Wenn wir ehrlich sind, dann müssen wir uns sogar schmerzlich eingestehen, dass wir es nicht selbst sind, die uns Hindernisse in den Weg legen.“*

### Mut zur Veränderung

In vielen Menschen ist die Sehnsucht nach einer wirklich gleichberechtigten Partnerschaft von Frau und Mann im privaten und öffentlichen Leben erwacht. Dazu gehört auch ein entsprechendes weiblich-orientiertes Denken, Fühlen und Handeln. Zwar ist der Weg dorthin nicht vorgezeichnet, doch können die Geschichten von starken und oft auch widersprüchlichen Frauenfiguren, wie Lilith und Eva aus dem Alten Testament, das Märchen von der Wolfsfrau oder Erzählungen von der buddhistischen Kanzeon aus Japan, der ägyptischen Göttin Nut oder von Pele, der Vulkan-göttin auf Hawaii Frauen heute eine reiche Quelle der Inspiration und Orientierung sein, um eigene Transformationsprozesse mutig anzugehen.

### Weiblichkeit in ihrer ganzen Vielfalt

Auf dieser inneren Reise durch verschiedene Kulturen und Traditionen können wir sicher sein, so Anna Gamma, *„dass wir mit vielen anderen Frauen unterwegs sind, um unsere gemeinsame Zukunft zu erforschen und weiblich-kreativ mit zu gestalten.“*

Der Autorin ist dabei nicht daran gelegen, die eine richtige Form schöner, wilder und weiser Weiblichkeit herauszustellen, sondern sie zielt auf die Integration ganz unterschiedlicher weiblicher Stärken ab. Im Praxisteil des Buches machen zahlreiche Übungen, Meditationen und Reflexionen Lust darauf, den Weg der inneren Heldin selbst zu entdecken und neue Räume für mehr Freiheit und Lebendigkeit zu erschließen. Und das kommt auch den Männern zugute, denn wenn diese Kraft erwacht, beginnt das wirklich große Liebes- und Beziehungsabenteuer.



Anna Gamma  
**schön, wild und weise**  
Frauen auf dem Weg zu sich selbst und in die Welt  
210 Seiten und 8 farbige Abbildungen, 16,96 €

Erscheinungstermin: März 2015  
ISBN 978-3-89901-898-1  
Auch als E-Book erhältlich

## ÜBER DIE AUTORIN



### ANNA GAMMA

Dr. phil., ist Psychologin, autorisierte Zen-Meisterin, Mitglied des Katharina-Werks und Leiterin des Zen Zentrums Offener Kreis in Luzern, wo sie auch lebt. Aus dem Geist des Zen entwickelte sie Lehrgänge für Führungskräfte zur Förderung des ganzheitlichen Bewusstseins. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, Dozentin und Referentin. Zur Thematik dieses Buches führt sie auch Kurse durch.

[www.annagamma.ch](http://www.annagamma.ch)

## ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvolle Texte aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Der Grundsatz von Theseus: Dem Leben Tiefe geben.

Inzwischen gehört Theseus zur in Bielefeld ansässigen J.Kamphausen Mediengruppe. Das Lieferprogramm der Mediengruppe umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Bewusster Leben, Ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

## PRESSEKONTAKT

**Maren Brand**  
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Goldbach 2  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 232  
Fax +49 (0)521 5605229  
[maren.brand@j-kamphausen.de](mailto:maren.brand@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)