

PRESSEMITTEILUNG

Wolfgang Krahé & Heinz J. Weigt

Mein erschöpftes Ich

Burnout: Energieblockaden lösen und die Lebenskraft wiederfinden

- Plädoyer für ein Bezogensein auf sich selbst, das Du und das umfassende Wir als Brücke in ein erfülltes, resilientes Leben
- Eine psychologisch und medizinisch fundierte Einführung in den Nutzen der Chakren
- Übungen machen erfahrbar, was Bezogensein im Alltag konkret bedeutet



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Den Lebensfluss im Körper erfahrbar machen

Irgendwann reicht die Kraft nicht mehr aus. Fähigkeiten, die selbstverständlich schienen, sind plötzlich versiegt. Wo früher Lebensfreude regierte, breitet sich Lethargie aus und sogar der Körper macht seiner Protesthaltung Luft: So nicht! In ihrem neuen Buch *Mein erschöpftes Ich* erkunden Dr. Wolfgang Krahe und Heinz-Jürgen Weigt, was sich dem Energiefluss in derart krisenhaften Situationen in den Weg stellt. Ihr Credo: Um mit unserem vollen Potenzial in die Welt hineinwachsen zu können, ist ein Dreiklang des Bezogenseins wesentlich: Auf den eigenen Wesenskern, das Selbst, aus dem heraus wir offenen Herzens dem Du im anderen begegnen können. Erst wenn diese beiden Brücken tragfähig und passierbar sind, kann der Sprung in die Existenz vollends gelingen. Um die Umsetzung dieser heilenden Bezugnahme zu veranschaulichen, hat sich in der therapeutischen und beraterischen Arbeit der beiden Autoren die Betrachtungsweise der Chakren als nützlich erwiesen. Sie sind Ausgangspunkt einer Reise, die den Sinn vom Ausgebranntsein verständlich macht - und zeigt, wie das Leben wieder in Fluss kommt.

Dr. Wolfgang Krahe und Heinz-Jürgen Weigt wundert es nicht, dass der Bezug nach innen in der heutigen Leistungsgesellschaft häufig verlorengelassen und einer Pseudo-Identität Platz macht: „Das Kernziel der Begegnung wandelt sich von der tiefen Sehnsucht nach Liebe zur Ausübung von Macht und Einfluss, denn im Augenblick der Machtausübung erlebt sich das Ich als scheinbar autonom.“

Oder es erscheint alles zu riskant, zu gefährlich, zu fremdartig: Eine *vita minima*, ein zurückgezogenes Leben, das Sicherheiten fokussiert, weil die ungebrochene Lebensenergie als Bedrohung empfunden wird. Dann kann manchmal sogar der Tod einer nahestehenden Person, Trennung oder Insolvenz starre Muster oder Blockaden lösen.

Zu radikalen Umschwüngen, die im Außen beginnen, gibt es eine Alternative: den sanfteren Weg nach innen, zur eigenen Identität. Krahe und Weigt betonen in ihrem integrativen Ansatz ein inneres Erleben, das die Qualitäten des Lebensflusses direkt erfahrbar und damit dem persönlichen Leben intensiver zugänglich macht: „Wir glauben, dass in jedem Menschen ein konstruktiver Weg naturgesetzhaft angelegt ist“, schreiben sie.

Mit praxiserprobten Übungen stellen sie die Chakren ideologiefrei als Möglichkeit vor, Lebensphänomene und deren ur-eigenen Weg energetisch im eigenen Körper wahrzunehmen und so ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie das Ausbauen und Pflegen der Brücken gelingen kann. „Je besser ein Mensch sich selbst kennt, desto fähiger ist er, immer größere Anteile seiner Seele in sein Selbstbild zu integrieren.“

Die Folge: Der andere ist nicht mehr da, um Verlässenheitsängste zu bedienen. Die Herzenergie legt den liebenswerten Kern im anderen bloß. Der magische Moment intimer Verbundenheit, in dem deutlich wird, dass das Gegenüber selbst das für unerträglich Gehaltene in Liebe annehmen kann. Scham schwindet und der Bezug zum Du wird zum

Stifter neuen Selbstwertgefühls.

So weist *Mein erschöpftes Ich* den Weg zu einem Sieg, der keine Besiegten hinterlässt. Die eigentliche Siegerin ist die Liebe.

Das Buch lädt dazu ein, das eigene Leiden ernst zu nehmen und zu würdigen. Es zeigt heilsame Möglichkeiten der Selbstkonfrontation auf und beschreibt geeignete Schritte der Selbstkorrektur. Es legt nahe, für sich selbst und anderen Personen gegenüber eine Haltung der Liebe zu entwickeln. Ich habe es mit Freude gelesen. Ich wünsche Leserinnen und Lesern, dass sie darin Impulse zur Selbsterkenntnis und zur Gestaltung einer guten Lebensqualität für sich und für andere Menschen finden.

Köln und Bonn, Sommer 2013
Prof. Dr. Jörg Fengler

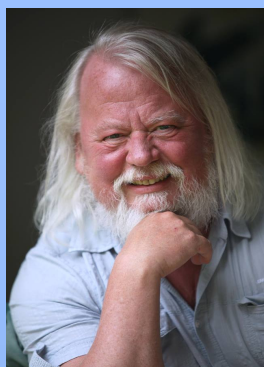
BUCHRELEASEPARTY

am 28.11.2013 um 19 Uhr
im Universitätsclub Bonn,
Wolfgang Paul Saal
www.uniclub-bonn.de

Wolfgang Krahe / Heinz J. Weigt
Mein erschöpftes Ich

Burnout - Energieblockaden lösen und die Lebenskraft wiederfinden
200 Seiten
€ 19,95 [D]
Erscheinungstermin: Oktober 2013
ISBN 978-3-89901-791-5
Auch als eBook erhältlich

ÜBER DIE AUTOREN



Dr. med., Dipl.-Psych. Wolfgang Krahé, Jahrgang 1950, studierte zunächst Psychologie. Sein Interesse galt den Verfahren der humanistischen Psychologie und später der systemischen Paar- und Familientherapie. Nach dem Ende seines Medizinstudiums lernte er während verschiedener Facharztausbildungen die psychoanalytisch/psychodynamische Sichtweise kennen, ebenso wie die verhaltenstherapeutische, im Rahmen seiner Ausbildung zum Sexualtherapeuten.

Seitdem liegt der Schwerpunkt seiner Arbeit auf der Entwicklung einer Schulen übergreifenden, integrativen Psychotherapie, die durch eine ideologiefreie spirituelle Haltung, zu der ihm jahrelange Meditationspraxis verholfen hat, zusätzliche Tiefe gewinnt. Als Facharzt für Neurologie und Psychiatrie sowie als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie betreibt Krahé gemeinsam mit seiner Frau Katja eine psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis.

Gemeinsam mit Heinz-Jürgen Weigt betreiben sie die *Bridge into life PartG*, beruhend auf der Konzeption des *Bridging*, das ihrer Ansicht nach der immensen Bedeutung von Begegnung - mit dem Selbst, mit dem Du und mit dem Ganzen - in jeglichen menschlichen Entwicklungsprozessen als Interventionsinstrument Ausdruck verleiht.



Dipl.-Ing. Heinz-Jürgen Weigt, Jahrgang 1952, machte nach dem Studium der Ingenieurwissenschaften im internationalen Anlagenbau Karriere als Projektleiter. Später folgten verschiedene Aufgaben in Management u.a. als Geschäftsführer mittelständischer Unternehmen. Als Führungskraft war es ihm schon früh ein Anliegen ökonomische und humanitäre Interessen ins Gleichgewicht zu bringen. Im Lauf der Jahre setzte er sich mit einer Fülle unterschiedlicher Managementmodelle auseinander.

Wegweisend war eine langjährige und tiefgreifende Selbsterfahrung und Weiterbildung in der Gestaltarbeit.

Durch die Zusammenarbeit mit Dr. Wolfgang Krahé konnte er sich die Sichtweise der psychotherapeutischen Wissenschaften aneignen. Es folgte ein intensives Studium philosophischer und organisationstheoretischer Literatur, besonders wichtig war für ihn die intensive Auseinandersetzung mit den Gedanken von Ken Wilber, Irvin Yalom und Peter Senge.

In seinem heutigen Tätigkeitsbereich bei *Bridge into life*, als Coach, Trainer und Organisationsberater, wird das beschriebene Wissen zum erlebbareren Tun. Seine Leitmotivation: *Führung* ist eine Sonderform von Begegnung.

www.bridge-into-life.de

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln?

Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* 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.

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

www.weltinnenraum.de