



Dr. Sabine Nunius

**Mut trotz Krise**

Innere Stärke in Zeiten  
täglicher Katastrophenmeldungen

176 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4277-5  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 26.09.2024

- **Mit ständigen Krisen und Katastrophenmeldungen umgehen: Der Ratgeber zeigt einen gesunden Mittelweg zwischen Vogelstrauß- Taktik und permanenter Katastrophenstimmung**
- **Direkt umsetzbar: Impulse, Übungen und Techniken zu Themen wie Medienkonsum, Mindset und Entspannunginseln**
- **Für alle, die sich trotz weltweiter Krisen (Pandemie, Kriege, Klimawandel etc.) und der Omnipräsenz dieser Themen wieder Optimismus, Mut und Lebensfreude wünschen**

**In drei Schritten vom Krisenmodus zurück zu mehr Mut und Optimismus**

„Ich kann das nicht mehr hören!“ Mit diesem Gefühl reagieren immer mehr Menschen auf scheinbar permanente Katastrophenmeldungen und private Sorgen. Wie komme ich aus der Negativspirale wieder raus? Und wie vermeide ich es, zunehmend in Stress, Gereiztheit und Panik zu verfallen? Sabine Nunius zeigt einen ausbalancierten Weg zwischen Vogelstrauß-Politik und Panikmodus. Konkrete Handlungsstrategien, Erkenntnisse aus der Wissenschaft und Erfahrungen aus der Praxis helfen, selbst in düsteren Zeiten zu einem neuen Lebensgefühl zu finden.

**Die Autorin**

Dr. Sabine Nunius ist, Yogalehrerin, Trauma-Yogatherapeutin, Personal Trainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. In ihre Arbeit fließen aktuelle Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften und der körperorientierten Psychotherapie ein. Sie unterstützt ihre Patientinnen und Patienten dabei, das Zusammenspiel von Körper und Geist wieder dauerhaft in Balance zu bringen.

