



PRESSEMITTEILUNG

Brigitte Hieronimus
mit Hermann Galle
**Mut zum
Lebenswandel**
Wie Sie Ihre biografischen
Erfahrungen sinnvoll nutzen

- eine fundierte Anleitung zum psychischen Hausputz mit Beispielen aus dem Praxisalltag der Biografieberaterin: Entlang der vorgestellten Lebensphasen laden biografische Fragen dazu ein, Gewesenes in einem neuen Licht zu sehen - und daraus Handlungsoptionen für die Zukunft zu schöpfen
- Trendthema Kriegskinder/Kriegsenkel: Wie können wir vom jetzigen Standpunkt aus familiär übernommene Konflikte und Traumata durch achtsames Reflektieren für uns auflösen?
- ein neuer Blick auf Übergänge im Leben: Bisheriges würdigend, zeigen sich Lebensmuster, auf die wir fortan selbstbestimmt Einfluss nehmen können

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Puzzlesteine ins Glück

Wann immer eine seelische Häutung uns vor die Herausforderung stellt, die gewohnten Grundpfeiler der Identität neu zu justieren, gilt es den Zustand des Noch-nicht-Kennens auszuhalten. Mit dem Buch *Mut zum Lebenswandel* von Brigitte Hieronimus können diese Übergänge als wichtige Meilensteine auf dem Weg zum reifen Ich erkannt werden. Die erfahrene Biografieberaterin gibt Anregungen, wie wir über das Reflektieren und Erzählen das Knäuel unseres bisherigen Lebens entwirren können. Mit vielen Fragen an den Leser macht die Autorin Lust, verblasste Erinnerungszipfel zu fassen zu bekommen - und darüber in ein Gespür für die größeren Lebenszusammenhänge zu wachsen. In deren Licht macht die Gegenwart Sinn. Und die Freiheit wächst, dem Leben fortan den eigenen Stempel aufzudrücken.

In der Biografieberatung eröffnen sich Räume, das eigene Erleben in den Kontext von Geschichten zu setzen, die uns bisher geprägt haben. Auch denen unserer Vorfahren, die - mit Kriegen konfrontiert - oftmals wenig Mitgefühl entfalten konnten. Die Frage, was man sich in der eigenen Familie über das Altern erzählt hat, wird so einer der vielen Schlüssel auf dem Weg zu einer wirklich eigenen Haltung gegenüber dem, was das Leben an uns heranträgt: Legen wir den Fokus auf die zunehmenden Einschränkungen? Oder erfreuen wir uns am Zeitzugewinn, den wir dem inneren Wandel widmen können?

Meist ist es ein kleiner, unscheinbarer Moment, in dem ein Riss im Boden sich bemerkbar macht. Gefolgt von einer inneren Unruhe. Was uns lange auf Gewissheiten hat stehen lassen, gerät mit einem Mal ins Wanken. Und wollen wir der Erstarrung entgehen, führt meist kein Weg an einem Neuerfinden vorbei. Haben wir uns aber seelisch eingerichtet in einem komfortablen Raum, dessen Einrichtung aus Erbstücken der Familienpsyche besteht, ist es ein menschlicher Reflex, am Bewährten festhalten zu wollen.

Seelenstaus auflösen

Praxisnah schildert Hieronimus, dass wir Unbehagen nicht aushalten müssen: Wir können es als Signal unseres inneren Wissens verstehen, das uns dazu aufruft, eine nicht mehr adäquate Haltung zu erneuern. Situationen und Menschen, die unangenehme Empfindungen in uns auslösen, sind dementsprechend keine „Sündenböcke“ mehr, sondern „Entwicklungshelfer“, weil sie dazu beitragen, das Blockierte in unserem Inneren fühlend wahrzunehmen. Mit dem Erkennen können diese Staus selbstbestimmt aufgelöst werden, ist die Autorin überzeugt: „Wem beispielsweise von Haus aus kaum Zugang zu Bildung und Kultur gewährt wurde, der sollte das nicht beklagen, sondern jetzt nachholen, was noch möglich ist“, rät sie.

Geschichten aus ihrer Praxis illustrieren, dass Biografiearbeit das Einnehmen verschiedener Perspektiven einübt. So kann

eine fremde Lebensanschauung, die einen vormals kränkte, aus der Biografie des anderen abgeleitet nachvollziehbar werden, was ein Vergeben von Wunden ermöglicht. „Eine der wichtigsten biografischen Aufgaben der späten Lebensstufen ist der psychische Hausputz“, so Hieronimus. „Er ist gewissermaßen das Pflichtprogramm, wenn sich das Tor zur Zufriedenheit für die nachfolgenden Jahre öffnen soll.“ Mit der Gelassenheit, die das Altern mit sich bringt, können traumatische Muster der Kindheit herausgearbeitet werden. Eine konstruktive Form von Autonomie und Nähe ist der Lohn.

Aus des Lebens Lauf wird so mehr und mehr eine Freudenbiografie, aus der herausstrahlt, was über die Jahre gestärkt, ermutigt und erfreut hat. Liebeserklärungen und jugendliche Treueschwüre, das erste eigene Auto, Traumreisen, die Geburt der Kinder - derartige Schätze werden durch die Biografiearbeit erneut gehoben. Die zentrale Frage dabei: Was will ich heute mit diesen Erfahrungen machen? Die Antworten, zu denen Hieronimus im Buch geleitet, bringen neuen Freiheitsqualitäten im Denken, Fühlen und Handeln mit sich. „Im besten Fall vollendet sich in den späten Jahren der biografische Kreislauf: Ging es in den ersten Lebensjahren um die sinnliche Erfahrung von Liebe, Fürsorge, Autonomie und Wachstum, so können nun all die Erfahrungen, die man damit im Laufe seines langen Lebens gemacht hat, wie ein Puzzle zusammengefügt werden“, so die Autorin.

ÜBER DIE AUTOREN



Brigitte Hieronimus arbeitet als erfahrene Paar- und Biografieberaterin, Trainerin, Referentin zum Thema Wechseljahre und Dozentin für biografisches Schreiben. Der Autorin gelingt es auf lebendige Weise, den Lesern eine mutmachende neue Sichtweise zu vermitteln. Daher ist sie immer auch gefragte Interviewpartnerin in TV, Hörfunk und Presse.

www.brigitte-hieronimus.de

Hermann Galle ist im Zweitberuf Heilpraktiker für Psychotherapie und Traumatherapeut; im Erstberuf Betriebswirt und Gesundheitsökonom mit jahrelanger Erfahrung im Gesundheitswesen.

www.hermann-galle.de

PRESSEKONTAKT

Julia Meier

Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J. Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2

33615 Bielefeld

Fon +49 (0)521 56052 232

Fax +49 (0)521 5605229

julia.meier@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

www.weltinnenraum.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.

ÜBER DAS BUCH



Brigitte Hieronimus
mit Hermann Galle
Mut zum Lebenswandel
Wie Sie Ihre biografischen Erfahrungen sinnvoll nutzen

192 Seiten

16,95 €

ET: November 2015

ISBN 978-3-95883-021-9

Auch als E-Book erhältlich