

EIN GUTER PLAN

Kenne dich selbst!

100 Techniken aus Achtsamkeit und Psychologie für ehrliche Selbstreflexion und Selbsterkenntnis mit „Das große Buch der Selbstreflexion“

Nicht das Erlebte selbst macht uns weise, sondern das Nachdenken über die Ereignisse, Beziehungen und Gefühle in unserem Leben. In einer Welt, die immer hektischer wird, ist es nicht selbstverständlich, noch ausgiebig über sich selbst nachzudenken. Wir reagieren oft nur auf die Dinge, die unseren Alltag bestimmen. Wahres Verständnis für unser Handeln bleibt aus. Es fehlt der Raum, einen großen Schritt zurück machen zu können. Genau diesen Raum schafft „Das große Buch der Selbstreflexion“. Die 100 Techniken aus der Welt der Achtsamkeit und Psychologie laden dazu ein, zu entschleunigen und wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Selbstreflexion hilft, Bedürfnisse klarer zu kommunizieren, Grenzen deutlicher zu ziehen und sich wirklich öffnen zu können - weil man sich selbst besser kennt. Diese klare Kommunikation ist der Grundstein für echte Freundschaft, Verbundenheit und Nähe.

Das große Buch der Selbstreflexion ist das Nachfolgewerk zum SPIEGEL-Bestseller „Das große Buch der guten Gedanken“. Es enthält die besten Reflexionen aus vielen Jahren Ein guter Plan und die wirkungsvollsten Übungen aus der psychotherapeutischen Praxis gebündelt an einem Ort. Ein Arbeits- und Reflexionsbuch, das in Zeiten von Unsicherheit und Chaos ganz pragmatisch den Weg zu Erkenntnis und Klarheit offenbart. Von den Bestsellerautor*innen Lena Kuhlmann und Jan Lenarz.

Über die Autor*innen

Lena Kuhlmann ist eine der renommiertesten Psychotherapeutinnen Deutschlands. Die SPIEGEL- Bestsellerautorin klärt in ihren Büchern und auf Instagram (<https://www.instagram.com/freudmich>) seit vielen Jahren über psychische Erkrankungen auf und arbeitet in ihrer eigenen Praxis (<http://www.psychotherapieffm.de>) in Frankfurt am Main.

Jan Lenarz hat mit Ein guter Plan Deutschlands beliebteste Marke für Achtsamkeit gegründet. Seine Texte überwinden Tabus zu mentaler Gesundheit und machen komplexe Thematiken greif- und anwendbar. Der mehrfach ausgezeichnete Designer und SPIEGEL-Bestsellerautor gilt als Vorreiter gesellschaftskritischer Achtsamkeit.

EIN GUTER PLAN

Ökologische Nachhaltigkeit

Das Buch wird auf 100 % Altpapier gedruckt, welches mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist. Das spart viel CO₂, Wasser und Energie im Vergleich zu Frischfaserpapier. Außerdem enthält es keine schädlichen Chemikalien oder optische Aufheller. Es besteht ausschließlich aus veganen Materialien. Die CO₂-Emissionen der Produktion wurden berechnet und entsprechende Klimaschutzbeiträge geleistet. Die Druckfarben (hubergroup Eco-Offset Ink Premium) basieren auf Pflanzenöl und erfüllen mindestens den Standard Cradle to Cradle Certified™ Bronze. Cradle to Cradle bedeutet, dass kein Müll im herkömmlichen Sinne entsteht. Die Materialien sind kompostierbar oder können wiederverwendet werden und bleiben so im Ressourcenkreislauf. Mehr Informationen dazu gibt es auf einguterplan.de/klimawandel.

Weitere Fakten

Das große Buch der Selbstreflexion erschien am 22.09.2023. Es kostet 19,90€ in Deutschland und 20,50€ in Österreich.

Unternehmen

Ein guter Verlag
EGP Verlag GmbH
Kreutzigerstr. 26, 10247 Berlin
einguterplan.de

Pressekontakt

Carina Stöwe
carina.stoewe@einguterplan.de