

Robert Baurecht

Werde Selbst dein Therapeut!



Buchbeschreibung

Dieses Buch zeigt, wie Menschen in schwierigen Lebenssituationen aktiv werden und sich selbst helfen können. Und die Anleitung dazu kommt aus erster Hand: Der Autor Robert Baurecht hat am eigenen Leib – und an der eigenen Psyche – erfahren, was es heißt, wenn gefühlt plötzlich der Boden unter den Füßen nachgibt.

Mit seinem Buch schlägt der Autor die Brücke zwischen dem, was er selbst erlebt hat, und dem, was jeder daraus für sich lernen kann, um aus der Krise ins Traumleben zu gelangen. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, anderen Menschen Mut zu machen, sich den Herausforderungen ihres Lebens zu stellen und ihren eigenen Weg zu gehen.

Alle Ratschläge sind praxisnah, einfach zu verstehen und sofort umsetzbar.

ISBN: 978-3-85028-934-4

erschienen Oktober 2020

140 Seiten, Softcover

Preis: 17,80 €

Der Autor:

Dipl. Ing. Robert Baurecht wurde 1961 in Villach geboren und lebt seit 2019 im Kanton Zug in der Zentralschweiz. Sein Leben war schon früher von außen betrachtet ein richtig gutes: Er war erfolgreich, hatte eine Familie, war wohlhabend – bis ihn eine schwere Lebenskrise völlig aus der Bahn warf. Diese Krise kam für ihn überraschend und dauerte insgesamt drei lange Jahre. Ein weiteres Jahr benötigte er, um wieder in Balance zu kommen. Inzwischen hat er seinen Herzensweg gefunden und mit Vertrauen und viel Mut sein Leben neu ausgerichtet. Heute lebt er seinen Traum – so abwechslungsreich, wie er es will.

Und er ist sich sicher: Das Beste kommt noch!