

# Stärker als das größte Leid

In drei Schritten unerschütterlich  
durchs Leben

Taschenbuch

**16,00 €**

**inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)**



- Resilienz aufbauen.
- Schicksalsschläge und leidvolle Erfahrungen annehmen und verwandeln.
- In drei Schritten zu Gelassenheit und innerer Stärke.

215x136x14mm (LxBxH)

1. Auflage 2018

Seiten: 160

EAN: 9783485029520

Art.-Nr.: 32952

**KOSMOS**

# Produktinformationen "Stärker als das größte Leid"

Jeder Mensch erfährt Leid. Einige zerbrechen daran. Anderen gelingt es, angesichts von kleinen und großen Katastrophen ihre innere Kraft zu mobilisieren. Wäre es nicht wunderbar, so gefasst bleiben zu können wie diese? Wie gelingt es, trotz schmerzlicher Erfahrungen die Lebensfreude nicht zu verlieren? Thomas Hohensee beschreibt die drei Schritte zu mehr Unerschütterlichkeit. Sie basieren auf den Erkenntnissen der Traumaforschung, der Kognitiven Verhaltenstherapie sowie den jahrtausendealten Weisheiten der Taoisten, der Stoiker und des Buddha. Ergreifende Geschichten von Menschen, die über ihr Leid triumphiert haben, motivieren, es ihnen gleichzutun.

**KOSMOS**