



Foto: © privat

## MICHAEL TISCHINGER

ist Dr. med., Chefarzt der Adula Klinik Oberstdorf, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Diplom Theologe, Lehrtherapeut in tiefenpsychologischer Psychotherapie, Supervisor und Dozent. Außerdem ist er ausgebildeter Paar- und Familientherapeut und zertifizierter MBSR-Lehrer. Er ist verheiratet, Vater von Zwillingen und lebt mit seiner Familie im Oberallgäu.

## DEM RUF DER SEELE FOLGEN

Wir leben in einer komplexen Welt. Stress, Ängste und Zukunftssorgen sind zu unseren täglichen Begleitern geworden. Ständig treiben uns Sorgen um: Worauf kann ich mich noch verlassen? Wem kann ich mich anvertrauen?

Dabei ist Sicherheit, nach der wir uns sehnen, ganz nah: sie liegt in uns selbst, in unserer Seele. Wie ein innerer Kompass gibt sie uns die Kraft, aus alten Mustern hervorzutreten, neue Wege zu wagen, die Schritte unseres Lebens in die Richtung zu lenken, die uns zu wahrhaftigen und stimmigen Menschen werden lässt. Michael Tischinger leitet Sie mit vielen praktischen Übungen an, Ihrer eigenen Seele nachzuspüren, der Stimme Ihrer eigenen Seele Vertrauen zu schenken und Ihren ureigenen, authentischen Weg zu gehen.

*»Ein berührendes Buch, das persönliche Erfahrungen, tiefes medizinisches Wissen und eine hohe spirituelle Sensibilität verknüpft. Es verführt auf wunderbare Weise dazu, den Schwingungen der eigenen Seele nachzuspüren, ihnen zu vertrauen und auf diese Weise gestärkt und hoffnungsvoll das eigene Leben zu durchwandern.«*

Anselm Grün



www.herder.de

Auch als **ebook!**

HERDER MICHAEL TISCHINGER AUF DIE SEELE HÖREN

HERDER MICHAEL TISCHINGER

HERDER



MICHAEL  
TISCHINGER

# AUF DIE SEELE HÖREN

WEGWEISER in ein  
selbstbestimmtes LEBEN

HERDER

»Seele ist für mich Ausdruck unseres Spürbewusstseins. Ich kann etwas erfühlen, erahnen, intuitiv erfassen. Indem ich in mich hineinspüre, komme ich meinem Innersten auf die Spur. Es ist eine großartige Erweiterung meines denkenden Geistes, der über ein rein kognitives Bewusstsein verfügt. Doch durch bloßes Nachdenken erlange ich keinen Zugang zu meinem Innersten. Im Bereich des Seelischen geht es wesentlich darum, uns ergreifen zu lassen, Erfahrungen zu machen, die uns unter die Haut gehen – anstatt lediglich vom Kopf her etwas begreifen zu wollen. [...]

Letztlich sind wir alle in der Lage, die Bewegungen unserer Seele zu spüren und zu erfahren. Um ein beseeltes Leben zu führen, dürfen wir uns von den äußerlichen Erlebnissen des Lebens wirklich berühren lassen, und wir dürfen uns gleichzeitig von innen her führen lassen.«