

# Presseinformation

„Sag's du ihm. Auf mich hört er nicht“, sprach die Seele zum Körper.

„Ich werde krank werden, damit er sich Zeit nimmt, auf dich zu hören“, antwortete der Körper.

(frei nach Ulrich Schaffer)

## Selbstbestimmt durch innere Stärke

### Michael Tischinger zeigt, wie die eigene Seele zum Ratgeber wird

Zeitdruck, Stress ... und keine Spur von Erholung, Freizeit oder Zeit für sich selbst. In den vergangenen Jahren scheint die Welt sich immer schneller und schneller zu drehen. Alles das, was uns früher beständig und verlässlich erschien, wirkt heute instabil und brüchig. Als existiere es schon fast nicht mehr. Ängste und Zukunftssorgen werden für viele zum ständigen Begleiter und das sowohl in der privaten Lebenswelt als auch in der beruflichen Wirklichkeit.

An genau diesem Punkt setzt Autor **Michael Tischinger** mit seinem neuen Buch „Auf die Seele hören“ an. Er leitet seine Leser an, die Sicherheit, nach der sie sich im Alltag so oft sehnen, in sich selbst zu suchen. Michael Tischinger zeigt, wie wir unsere Seele als Kompass für unseren Lebensweg einsetzen können und wie sie uns hilft, gelassener zu werden. Drängende Fragen, wie beispielsweise „Worauf kann ich mich noch verlassen?“ oder „Wem kann ich mich anvertrauen?“ werden überflüssig, wenn wir gestärkt durch unsere Seele mit mehr Vertrauen unseren eigenen Weg gehen. So können wir schlussendlich in der Welt und vor allem in uns selbst ankommen.

*„Mich interessiert der ganze Mensch, also Körper, Psyche, Soziales und Spirituelles. In meiner tiefen Überzeugung, dass diese vier Dimensionen des Menschseins eine Einheit bilden, bin ich sowohl durch mein Doppelstudium Humanmedizin und Theologie sowie durch meine tagtägliche Erfahrung als Psychotherapeut und Leiter einer psychosomatischen Klinik bestärkt worden.“*

(Michael Tischinger)

**Dr. med. Michael Tischinger** ist 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.



### **Michael Tischinger**

#### **Auf die Seele hören**

#### **Wegweiser in ein selbstbestimmtes Leben**

Klappenbroschur, 240 Seiten

ca. 20.00 € (DE) / ca. 20.60 € (AT) / ca. 28.90 SFr (CH)

ISBN 978-3-451-60084-5 HERDER 2019

Als E-Book:

ca. 15.99 € (DE)

ISBN 978-3-451-81678-9 HERDER 2019

**Pressekontakt:** Gisa Wörlein – Tel.: +49 89/5403188-17 – woerlein@herder.de

**HERDER**

*Lernen ist Leben*

www.herder.de