

Dr. med. Judith Orloff
Wenn dir alles unter die Haut geht
Das Überlebenshandbuch für Empathen und Hochsensible
 288 Seiten mit Schutzumschlag
 € 24,00 (D) / € 24,70 (A)
 ISBN 978-3-95550-269-0, WG 1481
ET: Mai 2018



Die Gabe empathischer und hochsensibler Menschen

„Dieses Buch wird allen Menschen helfen, sich selbst und die Gabe der Empathie zu verstehen, um in dieser immer rauer werdenden und doch wunderbaren Welt einen gesunden Weg zu finden.“ Susan Cain

„Ein bahnbrechendes Buch.“ Joe Dispenza

Menschen mit ausgeprägter Empathie und Sensibilität verfügen über besondere Fähigkeiten: Sie sind intuitiv, feinfühlig, kreativ, leidenschaftlich, spirituell und mitfühlend. Deswegen können sie auch tiefe Verbindungen zu anderen Menschen aufbauen. Doch da sie die Emotionen anderer ungefiltert in sich selbst spüren, sind ihre eigenen Grenzen oft zu durchlässig. Die Folge ist, dass sie äußerst verletzlich sind und häufig unter Reizüberflutung, Stress und Erschöpfung leiden.

Judith Orloff, selbst Empathin, gibt umfassendes ‚Überlebenstraining‘ für Empathen, um in einer Welt, für die sie nicht geschaffen zu sein scheinen, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen. Sie zeigt, wie sie mit Reizüberflutung und Stress umgehen können und mit ihrer Intuition und außergewöhnlichen Wahrnehmung in ihrer Mitte bleiben, wie sie in der Partnerschaft ihre Kraft behalten, sich vor Energievampiren und toxischen Menschen schützen, mit Elternschaft und Kindern zurechtkommen und die richtige Arbeit finden und sich am Arbeitsplatz wohlfühlen.

Mithilfe von Judith Orloffs Strategien und Übungen wird es hochsensiblen und empathischen Menschen gelingen, ihren eigenen, persönlichen Weg zu finden, denn Empathen müssen sich weder »abhärten« noch verstecken.



© privat

Dr. med. Judith Orloff studierte Medizin und Psychologie und hielt eine Assistenzprofessur an der UCLA (University of California Los Angeles). In ihrer Praxis in Los Angeles hat sie sich auf die Behandlung und Beratung von Empathen und hochsensiblen Menschen spezialisiert. Judith Orloff ist Autorin einer Reihe von erfolgreichen Büchern über Energiemedizin. Weitere Informationen unter: www.drjudithorloff.com.