



Michaela Muthig

Der kleine Saboteur in uns - Unbewusste Widerstände erkennen und auflösen

Lesung mit Nina West, Stefan Kaminski

4 CDs · ca. 5 h 10 min

D 16,99 € · AT 17,50 €

ISBN 978-3-7424-0999-7

Buchvorlage: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Erscheinungstermin: 24.05.2019

Er ist klein, gemein und wendig, operiert im Verborgenen und boykottiert unbemerkt unsere Vorsätze: der innere Saboteur. Als »persönlicher Untergrundkämpfer« sabotiert er unsere Vorhaben und wirft uns mit schöner Regelmäßigkeit hausgemachte Stolpersteine in den Weg. Michaela Muthig, erfahrene Psychotherapeutin, beschreibt anschaulich, wie der »kleine Saboteur« uns von der Verwirklichung unserer Träume abhält und was wir dagegen tun können. Denn je besser wir ihn kennen, desto erfolgreicher können wir seine Sabotageakte minimieren und ein erfülltes Leben führen!

Michaela Muthig

Michaela Muthig, Jahrgang 1977, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie, leitet die psychosomatische Tagesklinik an der Universitätsklinik Tübingen. Ab 2019 bietet sie zum Thema »Innerer Saboteur« ein Online- Coaching an.

Nina West

Nina West, geboren 1972, ist eine beliebte Hörbuchsprecherin und las u.a. »Das Kind in dir muss Heimat finden« von Stefanie Stahl und »Magic Cleaning« von Marie Kondo ein.

Stefan Kaminski

Stefan Kaminski, geboren 1974 in Dresden, war lange Ensemblemitglied am Deutschen Theater Berlin. Mit seinem Live-Hörspiel-Theater »Kaminski ON AIR« feiert er große Erfolge. Als Sprecher von über 300 Hörbuchproduktionen wurde er vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Deutschen Hörbuchpreis. Für das DAV-Hörbuch »Das Wunder der wilden Insel« von Peter Brown erhielt Stefan Kaminski den BEO in zwei Kategorien.