



Aljoscha Long, Ronald Schweppe

Dieses Problem lasse ich bei dir. Die Kunst, sich mitfühlend abzugrenzen - Der achtsame Weg des Loslassens

Ungekürzt mit Anna-Lena Zühlke

Download · ca. 6 h 7 min

17,95 €

ISBN 978-3-7424-2934-6

Buchvorlage: Goldmann Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 18.10.2023

Fühlst du dich schuldig, wenn es anderen Menschen schlecht geht? Glaubst du, dass du für ihr Glück verantwortlich bist und dass es deine Pflicht ist, ihre Probleme zu lösen? Falls du dich zu wenig um deine eigenen Bedürfnisse, dafür aber ständig um die Bedürfnisse anderer kümmerst, wird es Zeit, »Nein« zu sagen. Tappe nicht in die Beratungsfalle. Denn erst wenn du erkennst, dass du nicht für das Glück der anderen verantwortlich bist, kannst du loslassen und ihnen auf achtsame Weise helfen. Die Autoren zeigen, warum Selbstmitgefühl der erste Schritt ist: Für dich und für die, denen du hilfst. Dieses Hörbuch bietet Wege, die dabei helfen, loszulassen und innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Anstatt sich von fremden Erwartungen abhängig zu machen, verdeutlichen Aljoscha Long und Ronald Schweppe wie wir neue Kraft schöpfen, indem wir uns selbst liebevoll annehmen.

Aljoscha Long

Aljoscha A. Long studierte Psychologie, Philosophie und Linguistik. Er ist als Autor, Komponist, Therapeut, Taijiquan- und Qigong-Lehrer tätig. Bekannt geworden ist er durch zahlreiche Publikationen und seine Seminartätigkeit in den Bereichen Psychologie und Philosophie. Er lebt mit seiner Frau, der chinesischen Heilerin Fei Long, in München und Guangzhou.

Ronald Schweppe

Ronald P. Schweppe ist Orchestermusiker und Autor zahlreicher Bücher im Bereich Spiritualität und Lebenskunst. Ausbildung in NLP und MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Seit etwa 40 Jahren beschäftigt er sich praktisch und theoretisch mit fernöstlicher Philosophie und Zen-Buddhismus. Er lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in München.



Anna-Lena Zühlke

Anna-Lena Zühlke, geboren 1980 in Berlin, studierte von 2001 bis 2005 Schauspiel an der Universität Mozarteum in Salzburg. Seitdem hatte sie Engagements an zahlreichen deutschen Theatern und ist seit der Spielzeit 2012/13 festes Ensemblemitglied am Theater der Jungen Welt Leipzig. Als Filmschauspielerin ist sie aus dem 2019 erschienenen Film »Julia muss sterben« bekannt. Darüber hinaus ist Zühlke seit 2007 als Sprecherin tätig. Bei DAV leiht sie der »Lovelight Farms«-Reihe ihre Stimme.