

Susanne Bäumer

## Raus aus dem Gestrüpp – Anleitung für eine gesunde Psyche

Mit unseren schmerzhaften Gedanken und Gefühlen erschaffen wir eine Illusion von einer Welt, die wir dann irrtümlich für die wahre halten. Dieses Konstrukt aus Gedanken, Gefühlen, Geschichten, die durch ständige Wiederholung als verführerisch echt erlebt werden, bezeichnet die Autorin als unser „Gestrüpp“.

Wer sich an diese Wahrheit erinnert, der erkennt mit Schrecken - oder auch mit einem erhellenden Lachen, wie klein wir uns dabei gemacht und wie eng wir unsere „Puppenstuben“ gebaut haben, die wir für die große Wahrheit und Wirklichkeit hielten.

In einfacher Sprache vermittelt die Autorin mit vielen praktischen Anregungen die Grundlagen und Methoden zum Auflösen dieser unglücklichen Muster. Und sie erinnert uns an unser wahres Selbst, das tief in uns darauf wartet, von uns erkannt und gelebt zu werden. Es geht um das Wachwerden aus dem Schlaf unseres oft oberflächlichen Bewusstseins.

112 Seiten; 7,99 €;  
1. Auflage Januar 2015  
KOHA- Verlag  
ISBN-13: 978-3867282765



Susanne Bäumer

## Abgeschminkt – Eine Psychologin lässt ihre Maske fallen

Die Diplompsychologin Susanne Bäumer arbeitet seit dreißig Jahren in eigener Praxis in Berlin. In ihrem Buch »Abgeschminkt – Eine Psychologin lässt ihre Maske fallen« erzählt sie schonungslos ihre eigene Geschichte als Mensch mit vielen Störungen; dabei führt sie den Leser durch den Albtraum eines von Neurosen belasteten Lebens in die Welt ihrer Heilungswege. Ihr Buch macht Mut, sich seinen eigenen Masken zu stellen, sie abzulegen und sich auf den Weg zu einem erwachten Leben zu begeben.

288 Seiten; 17,95 €  
1. Auflage Januar 2015  
KOHA-Verlag  
ISBN-13: 978-3867282758



### Über die Autorin

Dipl.-Psych. Susanne Bäumer, geboren am 10.12.1958 in Münster/Westf., studierte Psychologie und Philosophie an der TU-Berlin. Seit dreißig Jahren arbeitet sie als psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis in Berlin.

Auf ihrem langen Selbstheilungsweg hat sie ihre Leidenschaft für Bewusstseinsforschung und Bewusstseinsentwicklung entdeckt. In ihrer therapeutischen Arbeit verbindet sie die psychologische mit der spirituellen Therapie. Mit ihren Büchern macht sie ihre langjährigen Erfahrungen in einer alltagsnahen Sprache einem größeren Publikum zugänglich.

