



© Shutterstock

## Gut mit sich selbst umgehen

Susanne Pointner und „Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit“



Wer kennt das nicht? Schon morgens gibt es Missstimmung, der Bus ist überfüllt, in der Arbeit herrschen Leistungsdruck und Stress – und am Abend gerät man mit dem Partner in Streit. Sich selbst, die eigenen Bedürfnisse spürt man dabei nur noch selten. Hier setzt Susanne Pointners Buch „Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit“ (Verlag Orac, € 22) an: Es lädt ein, einen freundlichen und empathischen Umgang mit sich selbst zu entwickeln, und richtet sich an Menschen, die nicht cool und abgestumpft durchs Leben gehen wollen, sondern offen und sensibel – ohne sich dabei von jedem Gegenwind aus der Bahn werfen zu lassen.