

10. TRADITION:

AAS nimmt niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der Name von AAS niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden. Das heißt auch, die hier aufgeführte Literatur beziehungsweise deren Autoren werden nicht von AAS unterstützt und stehen auch in keinerlei Beziehung zu den Anonymen Arbeits Süchtigen. Des Weiteren sind die hier angeführten Angaben ohne Gewähr.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

THEMA: ARBEITSSUCHT

• ARBEITSSUCHT:

Poppelreuter, Stefan, Broschiert 247 S. Psychologie Verlags Union 08/199, ISBN 3621273786 Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

Arbeit als Sucht? Für die einen ein absurder Gedanke, für die Betroffenen ein ernsthaftes Problem. Auf jeden Fall ein Thema, das immer wieder gerne in Talkshows und Illustrierten als neuzeitliches Problem unserer leistungsorientierten Industriegesellschaft aufgegriffen wird. Das vorliegende Buch stellt die derzeit komplexeste Sammlung von theoretischen und empirischen Erkenntnissen zur Arbeitsucht dar. Es werden unterschiedliche Erklärungsansätze zur Entstehung vorgestellt, die Folgen aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet und Therapienotwendigkeiten und -möglichkeiten kritisch diskutiert. Besondere Aufmerksamkeit wird der Prävention und Intervention bei Arbeitsucht als Personal- oder Organisationsentwicklungsmaßnahme gewidmet. Der Autor beschränkt sich nicht nur auf die Wiedergabe von Literaturquellen, sondern er stellt auch Ergebnisse einer eigenen empirischen Studie vor.

• ABEITSSUCHT - ein umstrittenes Phänomen. Ursachen - Formen - Folgen - Hilfen:

Breitsameter, Josef; Reiners-Kröncke, Werner, Broschiert 140 S. Asgard 1997, ISBN 353726013X, Psychologie Verlags Union

• NIMM DIR ZEIT FÜR DICH SELBST. Tägliche Meditationen für Frauen, die zuviel arbeiten:

Anne Wilson Schaefer, Taschenbuch Heyne, Mchn. März 1992, ISBN 3453055616, Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

365 Meditationen für Frauen, die zuviel arbeiten, sich suchttartig ständig um andere sorgen und sich für andere aufopfern. Ein Buch, das anregen will, sich über die eigenen Probleme klarzuwerden und sie zu bewältigen. 'Workaholism' ist eine Sucht wie Alkoholismus, eine verhängnisvolle Erkrankung, die jedoch geheilt werden kann.

• ARBEIT – Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht.

Bauer, Martin, München 2013, ISBN 978-3-89667-474-6. (Taschenbuch: Heyne, München 2015, ISBN 978-3-453-60354-7)

• SELBSTSTEUERUNG - Die Wiederentdeckung des freien Willens. Blessing.

Bauer, Martin, Selbststeuerung - Die Wiederentdeckung des freien Willens. Blessing, München 2015, ISBN 978-3-89667-539-2.

• SO ZÄHMEN SIE IHREN INNEREN SCHWEINEHUND! Vom ärgsten Feind zum besten Freund

Marco von Münchhausen, gebunden, 230 Seiten, 2002, ISBN 3593369222 Campus Verlag

Kurzbeschreibung:

Den dringend benötigten Projektplan erstellen? Endlich wieder joggen gehen? Oder einfach nur den Keller aufräumen? Wer vor unangenehmen Aufgaben steht, kennt ihn nur zu gut, den inneren Schweinehund. Doch mithilfe dieses Programms können Sie Ihren inneren Schweinehund zähmen und vom ärgsten Feind zum besten Freund machen. Mit einem Augenzwinkern stellt der Autor Funktionsfelder, Tricks und Taktiken des Schweinehundes vor und entwickelt einfache Strategien, den Umgang mit diesem harmonischer und damit kräfte- und zeitsparender zu gestalten.

AAS – ANONYME ARBEITSSÜCHTIGE

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arbeitsproblemen oder Arbeitsucht

LITERATUR – BÜCHER

• SUCHTSYSTEM ARBEITSPLATZ. Neue Wege in Berufsalltag und Management

Anne Wilson Schaef, Diane Fassel, Taschenbuch 206 Seiten DTV, Mchn. 1994, ISBN 3423350806, Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

"Der Job macht uns krank" ist ein geflügeltes Wort. Aber was ist "der Job"? Und warum funktionieren die Spielchen, die den Arbeitsplatz mitunter zum Schauplatz von kleinen Schikanen und großen Intrigen werden lassen? Anne Wilson Schaef, bekannt durch die Ausweitung des Suchtbegriffes auf "Prozesse", auf zwanghafte Verhaltensweisen, geht mit ihrer Kollegin Diane Fassel diesen Fragen nach. Anhand zahlreicher Beispiele analysieren sie Führungsstil, Planung, Kontrollmechanismen und Kommunikation in den verschiedensten Bereichen und Organisationsformen der Arbeitswelt - in Kleinunternehmen, Konzernen, Fabriken, in sozialen Einrichtungen, Kirchen und Schulen, in Vereinen und Behörden. Sie zeigen anschaulich und pragmatisch, wie charakteristische Merkmale der dort beherrschenden "Suchtsysteme" zu erkennen sind und welche Ansätze es gibt, sie zu überwinden. Dabei bietet die ganzheitliche Methode, mit der die Autorinnen Denkansätze aus Suchtforschung, Management, "Neuem Denken" und Frauenforschung verketten, spannende Perspektiven, wie die Arbeitswelt genesen könnte.

• MASSENPHÄNOMEN ARBEITSSUCHT

Holger Heide (Hg.), 2. Auflage 2003, ISBN 3-926529-36-9, Bremen (Atlantik Verlag)

Kurzbeschreibung:

Historische Hintergründe und aktuelle Entwicklung einer neuen Volkskrankheit. Ein Buch mit Beiträgen von verschiedenen Wissenschaftlern und von Gewerkschaftlern und auch von Leuten, die über die 12 Schritte berichten und über Suchtbeauftragte in Unternehmen.

• UM DIE KINDHEIT BETROGEN. Hoffnung und Heilung für erwachsene Kinder von Suchtkranken

Janet G. Woititz, Taschenbuch 171 Seiten Kösel, Mchn. Oktober 1990, ISBN 346630301X, Psychologie Verlags Union

Leserrezensionen: Durchschnittliche Leserbewertung: 5 Sterne:

CMueglich@t-online.de aus 97265 Hettstadt, Deutschland, 9. Dezember 1999 erstaunliche Erkenntnisse.

Während einer stationären Kur las ich o. g. Buch, es waren sehr viele Aha-Effekte und es gab mir sehr viel Verständnis für mich selbst und Erkenntnisse über mein Elternhaus die mir nicht so bewusst waren! Es gab mir einiges an Selbstbewusstsein, das ich sehr nötig brauche. Allerdings kann ich nur allen betroffenen raten sich psychologische Hilfe zu holen. Und noch eins, vielen Dank an Frau Woititz.

• WENN ARBEIT ZUR SUCHT WIRD. Rat und Hilfe für Workaholics

Rainer Schwochow, Taschenbuch 206 Seiten, Fischer-TB.-Vlg., Ffm 1999, ISBN 3596140080, Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

Arbeitsucht? In unserer Leistungsgesellschaft allenfalls ein Anlaß für Witzeleien und Koketterie. Aber der Übergang zur krankhaften Sucht mit schweren psychischen Störungen ist fließend. das Buch gibt Hinweise zum Erkennen der ersten Anzeichen und präsentiert Wege zur Hilfe und Selbsthilfe.

• WENN DER JOB ZUR DROGE WIRD. Arbeitsucht ist heilbar

Robinson, Bryan E, Gebunden ca. 240 S., Walter-Vlg /CVK 2000, ISBN 3530300586, Psychologie Verlags Union

Zusatztext:

In einer arbeitswütigen Gesellschaft wird Arbeitsucht schnell verharmlost. Dabei führen Workaholics einen permanenten inneren Kampf gegen sich selbst. Der Bestseller-Autor und anerkannte Familientherapeut Bryan Robinson beschreibt die Auswirkungen dieser Störung auf die Familien der Betroffenen. Auf der Basis von Hunderten von Fallgeschichten aus seiner Praxis analysiert er die Strukturen einer krankmachenden arbeitswütigen Gesellschaft und zeigt Wege auf, wie sich der Widerstand überwinden lässt, den Workaholics einer möglichen Änderung entgegensetzen.

AAS – ANONYME ARBEITSSÜCHTIGE

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arbeitsproblemen oder Arbeitssucht

LITERATUR – BÜCHER

- **WENN ERFOLG ZUR DROGE WIRD. Strategien gegen Stress, Arbeitssucht und Burnout**

Ruthe, Reinhold, Pappband 192 S. - 20,5 × 13,5 cm, Brendow, J 1995, ISBN 3870675888, Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

Dieses Buch will dem Leser die Fallen der übermäßigen Sucht nach Arbeit und Erfolg aufzeigen und ihm helfen, den Weg zu einem erfülltem Leben zu finden, in dem Erfolg anders definiert ist.

- **WIR ARBEITEN UNS NOCH ZU TODE. Die vielen Gesichter der Arbeitssucht**

Diane Fassel, Taschenbuch 191 Seiten , Droemer, Mchn. 1994, ISBN 3426830078, Psychologie Verlags Union

Umschlagtext:

Unsere leistungsorientierte Gesellschaft ist der beste Nährboden für eine Sucht, die oft nicht als solche erkannt wird: die Arbeitssucht. Die Betroffenen sind süchtig nach Hetze, nach Sorgen und nach Geschäftigkeit jeder Art, fühlen sich getrieben - egal, ob sie nun sechzig Stunden in der Woche arbeiten oder wie ein kopfloses Huhn in der Gegend herumrennen. Bei keiner Aufgabe können sie nein sagen, wenn der "Nachschub" ausgeht, verzweifeln sie, und der Kontakt zur Umwelt geht langsam, aber sicher verloren. Diane Fassel zeigt, welche Formen der Arbeitssucht es gibt und wie unsere Gesellschaft zum Entstehen dieser Krankheit beiträgt und damit die Behandlung erschwert.

- **WORKAHOLICS. Wenn Arbeit zur Sucht wird**

Rainer Schwochow, Taschenbuch 207 Seiten Links , Vlg., Berlin 1997, ISBN 3861531283, Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

Rainer Schwochow untersucht die wichtigsten gesellschaftlichen, sozialen und medizinischen Aspekte der Arbeitssucht, beschreibt Motive, Erscheinungsbilder und Folgen. Betroffene kommen zu Wort, die über ihre Erfahrungen mit Vielarbeit und Sucht, aber auch über individuelle Bewältigungsstrategien berichten. Schwochows Buch gibt nicht nur Anregungen zur Sensibilisierung im eigenen Umgang mit der Arbeit. Es zeigt Wege auf, wie man Gefährdung oder Sucht erkennen und wie man ihnen begegnen kann, und gibt all jenen Rat, die zu einem gesunden Arbeitsverhalten finden wollen. Es enthält zudem einen Selbsttest sowie Kontaktadressen von Kliniken und Hilfseinrichtungen.

THEMA: AUFSCHIEBEN

- **SCHLUSS MIT DEM EWIGEN AUFSCHIEBEN. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen:**

Hans-Werner Rückert, ISBN 3593362767, Psychologie Verlags Union

- **SCHLUSS MIT DEM EWIGEN AUFSCHIEBEN. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen:**

Hans-Werner Rückert, Campus Concret Bd.48., 3. Aufl. 2000. 274 S. ISBN 3593362767, CaMPUS VERLAG

Umschlagtext:

Wie können Sie es bloß schaffen, Ihre Vorsätze auch umzusetzen? Eine Frage, die auch Sie sich vielleicht schon gestellt haben, denn fast jeder kennt das Phänomen, ein Projekt oder einen Vorsatz auf die lange Bank zu schieben. Wenn Sie mehr über die tieferliegenden Ursachen erfahren möchten und nach wirksamen Strategien gegen das Aufschieben suchen, finden Sie in diesem Ratgeber fundierte Informationen. Der Diplom- Psychologe Hans-Werner Rückert beantwortet Ihnen unter anderem folgende Fragen:

Welche Formen und Gründe des Aufschiebens gibt es?

Was für ein Aufschieber-Typ sind Sie?

Welche Mechanismen setzen beim Aufschieben ein?

Wie können Sie willentlich gegen Ihr Aufschiebe- Problem angehen?

Durch welche Techniken können Sie dem Aufschieben entgegenwirken?

Mit Hilfe dieses Ratgebers kann es Ihnen gelingen, die Ursachen Ihres Aufschiebens zu erkennen und entsprechend gegenzusteuern.

- **WENN NICHT JETZT, WANN DANN? - So überlisten Sie Ihre "Aufschieberitis"**

Neil Fiore, Kartoniert 1996, ISBN 347808542X, MODERNE VERLAGSGES. MVG

Umschlagtext:

Überlisten Sie Ihre "Aufschieberitis"!

Seien Sie ehrlich: Wie lange haben Sie gebraucht, bis Sie dieses Jahr Ihre längst überfällige Steuererklärung in Angriff genommen haben? Wie lange schieben Sie dringende Angelegenheiten wie Behördengänge oder eine persönliche Aussprache schon vor sich her? Oft sind es die "kleinen Dinge" im Leben, die größte Schwierigkeiten bereiten, und jeder kennt seinen eigenen wunden Punkt nur allzu gut. Dieses Buch beantwortet die Frage, warum so viele Menschen wichtige Dinge immer wieder auf die lange Bank schieben und trainiert Tricks zur Selbstüberlistung, mit denen sich auch lästige Aufgaben schnell und effektiv erledigen lassen. Neil Fiore ist Psychologe. Neben der Beratungsarbeit in seiner eigenen Praxis lehrt er an der Universität von Kalifornien, Berkeley.

AAS – ANONYME ARBEITSSÜCHTIGE

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arbeitsproblemen oder Arbeitsucht

LITERATUR – BÜCHER

THEMA: MESSIES

- **IM CHAOS BIN ICH KÖNIGIN. Überlebenstraining im Alltag**
Sandra Felton, ISBN 387067556X, Brendow-Praxis
- **IM CHAOS WERDEN ROSEN BLÜHEN. Tips und Tricks für "Messies"**
Sandra Felton, ISBN 3870676086, Brendow-Praxis
- **OHNE CHAOS GEHT ES AUCH! Das ultimative Praxisbuch für Messies**
Sandra Felton, ISBN 3870676396, Brendow-Praxis
- **DAS CHAOS IST BESIEGT! Mit Kreativität und Pfiff den Alltag im Griff**
Sandra Felton, ISBN 3870677244, Brendow-Praxis
- **SCHRITT FÜR SCHRITT AUS DEM CHAOS. Das Arbeitsbuch für Messies**
Sandra Felton, ISBN 3870677740, Brendow-Praxis
- **LAß UNS DAS CHAOS ÜBERLEBEN! Hilfen für Menschen, die mit "Messies" leben**
Sandra Felton, ISBN 3870676760, Brendow-Praxis
- **NEUER MUT IM ALLTAGSCHAOS. Wie Messies einander helfen können**
Sandra Felton, ISBN 3870677805, Brendow-Praxis
- **ENDLICH WEG MIT DEM BALLAST! Wege aus dem Messie-Chaos**
Sandra Felton, Anita Jüntsche, ISBN 3870678453, Brendow am Puls

AAS – ANONYME ARBEITSSÜCHTIGE

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arbeitsproblemen oder Arbeitsucht

LITERATUR – BÜCHER

THEMA: SUCHT ALLGEMEIN

- **IM ZEITALTER DER SUCHT. Wege aus der Abhängigkeit**

Anne Wilson Schaeff, Taschenbuch 155 Seiten DTV, Mchn., ISBN 3423350229, Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

Einer der häufigsten Fehler in der Suchtkrankenhilfe besteht darin, daß Suchtkranken Leidensdruck genommen wird. Dies geschieht in erster Linie durch Angehörige. Doch auch Suchtkrankenhelfer sind davor nicht gefeit. Zunehmender Leidensdruck ist in der Regel unverzichtbar, damit die Betroffenen mit der Sucht brechen können. Wollen Angehörige und Helfer in gutgemeinter Absicht den Suchtkranken Leidensdruck ersparen, verlängern sie dadurch deren Krankheitsverlauf nur ungewollt: Warum sollen die Suchtkranken mit dem Trinken aufhören, wenn sie nicht daran leiden? Dieses Buch fußt auf praktischen Erfahrungen der Suchtkrankenhilfe und beschreibt die Wirkungsweise des Leidensdrucks. Zum Glück sind Suchtkranke, die einen starren Widerstand gegen eine Behandlung aufbauen, eher die Ausnahme. Das Anwachsen des Leidensdrucks wird als Therapeutikum verstanden, das mithilft, Suchtabhängige dazu zu bewegen, das Trinken endlich aufzugeben.

- **WAS IST DAS SÜCHTIGE AN DER SUCHT?**

Werner Gross. Taschenbuch 157 Seiten NeulandVlgsges., Hbg. 1995, ISBN 3875811097, Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

Kaum eine menschliche Verhaltensweise erscheint uns so rätselhaft, ist so mit Vorurteilen, Ängsten oder Tabus behaftet wie die Sucht. Der bekannte Psychologe und Publizist Werner Gross beschreibt in seinem Buch die Formen der Sucht, ihre Entstehung und Folgen. Er schildert in leicht verständlicher Form die Probleme und ihre Auswirkungen und stellt die bestehenden Hilfsangebote vor.

- **SUCHT**

Sebastian Scheerer. Taschenbuch 126 Seiten Rowohlt TB-V., Rnb. 1995. ISBN 3499163675, Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

Hat es Süchtige schon immer gegeben? Ist Sucht eine Krankheit? Müssen wir lernen, mit der Sucht zu leben? In unseren westlichen Wohlstandsgesellschaften gibt es viele alte und neue Süchte: Alkoholismus, Heroinsucht, Tablettensucht und immer mehr 'substanzungebundene' Süchte wie Spielsucht oder gar Liebessucht.

- **SEELE, SUCHT, SEHNSUCHT. Wege zur Klarheit**

Mathias Jung, Gebundene Ausgabe 352 Seiten emu-Vlg., Lahnstein 1999, ISBN 3891890761, Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

"Sucht - das hat doch nichts mit mir zu tun! Ich bin kein Alkoholiker! Ich bin nicht ess-brechsüchtig! Ich nehme keine Drogen!" So wehren die meisten von uns ab. Süchtig sind immer nur die anderen. Aber ist mir süchtiges Verhalten wirklich fremd? Gibt es keine Abhängigkeiten und keine Zwänge in meinem Alltag? Dr. Mathias Jung, Psychotherapeut und Philosoph am alternativen Gesundheitszentrum "Dr. Max Otto Bruker Haus" in Lahnstein, bat seine Leser in einem Zehn-Fragen-Katalog um vertrauliche Auskünfte. Das Echo war überwältigend: 142 Frauen und Männer berichteten in packend wahrhaftigen Seelenprotokollen über ihr leichtes oder schweres süchtiges Verhalten. Arbeitssucht; Beziehungssucht; Sexsucht; Helfersucht; Leidenssucht; Kaufsucht; Fernsehen, Telefonieren, Computer, Glücksspiel als Sucht; Süßigkeitensucht; Esssucht; Bulimie und Magersucht; Nikotinsucht; Alkohol und Männer; Alkohol und Frauen; Ein tödliches Drama; Tatort Familie; Co-Abhängigkeit; Tablettensucht "Sucht ist auch eine Sinnkrankheit."

- **NORMAL UND SÜCHTIG. Suchtprobleme in unserer Gesellschaft**

Rolf Harten, Taschenbuch 122 Seiten Neuland Vlgsges., Hbg. 1991, ISBN 3875811038, Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

Das Buch versteht sich als ein entsprechendes Hilfsangebot. Nicht durch das Anbieten klarer Positionen soll die Klärung vorangetrieben werden, sondern durch die permanente Verwirrung der bestehenden: Jede/r von uns ist gleichzeitig normal und süchtig.

AAS – ANONYME ARBEITSSÜCHTIGE

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Arbeitsproblemen oder Arbeitsucht

LITERATUR – BÜCHER

- **NICHT NUR DROGEN MACHEN SÜCHTIG.**

Entstehung und Behandlung von stoffungebundenen Süchten

Stefan Poppelreuter, Werner Gross, Taschenbuch 300 Seiten Psychologie , Vlg., Weinh. 2000, ISBN 3621274847, Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

Sex, Sport, Spiel, Arbeit, Medien, Religion, Essen, Kaufen - können diese Dinge süchtig machen? So süchtig dass Handlungsbedarf entsteht? Wissenschaftlich umstritten, begegnen uns stoffungebundene Süchte im Alltag in unterschiedlicher Form immer wieder. Ihre Behandlungsmöglichkeiten und der aktuelle Stand der Forschung zu den acht häufigsten Formen sind das Thema des Buches. Fallvignetten illustrieren die Problematik und ermöglichen auch Betroffenen die Identifikation.

- **MEIN WEG ZUR HEILUNG. Ganzheitliche Lebenshilfe in der Praxis**

Anne Wilson Schaef, Taschenbuch 412 Seiten DTV, Mchn. 1995, ISBN 3423350954, Psychologie Verlags Union

Zusatztext:

Anne Wilson Schaef - weltweit bekannte Suchtexpertin - legt in diesem umfassenden autobiographischen Buch erstmals ihre Arbeitsweise und geistigen Grundlagen offen, die sie zu einer radikalen Abkehr von traditionellen Therapieformen führten. Ebenso wie von ihrem Weg zum ganzheitlichen Denken erzählt sie sehr persönlich von ihrem privaten 'Weg zur Heilung'

- **LEIDENSDRUCK ALS CHANCE ZUR WENDE. Einsicht gewinnen - Veränderungen zulassen**

Hans Klein, Taschenbuch Taschenbuch 103 Seiten , Blaukreuz Vlg., Wpptl. 1997, ISBN 3891751362, Psychologie Verlags Union

Kurzbeschreibung:

Einer der häufigsten Fehler in der Suchtkrankenhilfe besteht darin, das Suchtkranken Leidensdruck genommen wird. Dies geschieht in erster Linie durch Angehörige. Doch auch Suchtkrankenhelfer sind davor nicht gefeit. Zunehmender Leidensdruck ist in der Regel unverzichtbar, damit die Betroffenen mit der Sucht brechen können. Wollen Angehörige und Helfer in gutgemeinter Absicht den Suchtkranken Leidensdruck ersparen, verlängern sie dadurch deren Krankheitsverlauf nur ungewollt: Warum sollen die Suchtkranken mit dem Trinken aufhören, wenn sie nicht daran leiden? Dieses Buch fußt auf praktischen Erfahrungen der Suchtkrankenhilfe und beschreibt die Wirkungsweise des Leidensdrucks. Zum Glück sind Suchtkranke, die einen starren Widerstand gegen eine Behandlung aufbauen, eher die Ausnahme. Das Anwachsen des Leidensdrucks wird als Therapeutikum verstanden, das mithilft, Suchtabhängige dazu zu bewegen, das Trinken endlich aufzugeben.

- **MEIN WEG ZUR HEILUNG. Ganzheitliche Lebenshilfe in der Praxis**

Anne Wilson Schaef, Taschenbuch 412 Seiten DTV, Mchn. 1995, ISBN 3423350954, Psychologie Verlags Union

Zusatztext:

Anne Wilson Schaef - weltweit bekannte Suchtexpertin - legt in diesem umfassenden autobiographischen Buch erstmals ihre Arbeitsweise und geistigen Grundlagen offen, die sie zu einer radikalen Abkehr von traditionellen Therapieformen führten. Ebenso wie von ihrem Weg zum ganzheitlichen Denken erzählt sie sehr persönlich von ihrem privaten "Weg zur Heilung."