



Cee Cee Creative ist eine interdisziplinäre Agentur mit Fokus auf Consulting, Content, Design und Events.

VERMISCHTES / ONLINE

**GEFÜHLE VERSTEHEN UND EINORDNEN:
DAS BUCH "EMOTIONAL DETOX"**

Gefühle sind so eine Sache. Nicht immer will man sie haben in all ihrer Intensität. Vor allem versteht man aber nicht immer, wo sie herkommen, so ganz plötzlich. Genau dabei kann "Emotional Detox" helfen. Das schmale Büchlein im edlen Leineneinband mit Goldprägung bietet Hilfestellung bei der Einordnung von Gefühlslagen und den dahinterstehenden Bedürfnissen. Verfasst wurde es - wie sollte es anders sein - von einer Psychologin. Laura Ritthaler ist eine - mit Diplom und eigener Praxis am Kollwitzplatz. "Emotional Detox" hat sie geschrieben, um ihren Klient:innen noch etwas mit an die Hand geben zu können. Es ist aber auch einfach das Buch, dass sie selbst gerne in den Händen halten und lesen würde: ein bisschen sexier vom Look her als die meisten Psychologie-Wälzer im Buchhandel. Es kreist um die Frage "Wie gebe ich mir selbst, was ich brauche" und ist mit rund 140 Seiten kompakt gehalten. Ermunternd und auffordernd in der Tonalität ist es eher "Lebenshilfe" als klassische Wissenslektüre. Also ein Ratgeber, den man immer mal wieder in die Hand nimmt, querliest und kleine Erkenntnisse und Aha-Momente mitnimmt. Gegliedert ist es nach Bedürfnissen: von "körperlichen" bis zu solchen rund ums Thema "Anerkennung" und "Sinn". Jedes Kapitel beginnt mit lebensnahen Beispielen und zeigt dem Thema zugeordnete Emotionen - positive und negative. Wer's ernst meint mit dem Verständnis und dem Bestreben, das eigene Gefühlsleben zu ordnen, bekommt sogar einen Trainingsplan an die Hand. Wenn Dich also der Wunsch umtreibt, die eigenen Bedürfnisse und Emotionen besser zu verstehen und auch wirklich an Dir selbst zu arbeiten, dann hat dieses Buch einen Platz in Deiner Welt verdient. Es ist wie Laura es selbst sagt, so was wie ein "Personal Trainer für die Psyche".

Text: Nina Trippel / Fotos: Designstudio 1