DR. DORIS WOLF

Abnehmen und dabei genießen

Ohne Diäten, Kalorienzählen und Verzicht zum Wunschgewicht

Natürlich schlank mit dem

Natural Weight Program

PAL

PAL Verlagsgesellschaft mbH
Seit über 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen aus der Hand erfahrener Psychotherapeut*innen und Coaches.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über http://dnb.d-nb.de

© PAL Verlagsgesellschaft mbH, München
www.palverlag.de
ISBN 978-3-923614-60-8
10. Auflage 2022
Alle Rechte vorbehalten

Dr. Doris Wolf ist Psychologin und arbeitet seit über 40 Jahren als Psychotherapeutin in eigener Praxis. Sie hat zahlreiche Ratgeber zu psychologischen Themen geschrieben, die allesamt zu Bestsellern geworden sind, und ist Autorin des *Lebensfreude-Kalenders*, der meistgekaufte Kalender im deutschsprachigen Raum.
Mehr Informationen unter: www.doriswolf.de

Die Ratschläge dieses Buches sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag können jedoch keine Garantie geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus. Dieser Ratgeber ersetzt keine therapeutische Behandlung.

Redaktion: Carlo Günther
Korrektur: Sonja Schwalb
Covergestaltung: Karin Etzold
Coverabbildung: ©jkphoto69 - stock.adobe.com
Gesamtgestaltung: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München
Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/11574-2202-1002

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 6

1 Wege und Irrwege zum Wunschgewicht 17

2 Wie natürlich schlanke Menschen essen –
Teil 1: Essgewohnheiten, gesellschaftliche Regeln
und Signale für den Hunger 46

3 Wie natürlich schlanke Menschen essen –
Teil 2: Das Geheimnis des bewussten Essens,
Heißhunger, Lust und Verlangen 77

4. Wie du alte Essgewohnheiten überwindest 105

5. Wie du Selbstablehnung überwindest und Freundschaft mit deinem Körper schließt 119

6. Wie deine Gefühle dein Essverhalten beeinflussen 151

7. Wie du Ärger und Schuldgefühle überwindest 176

8. Wie du zum Genussmensch wirst 199

9. Wie du Körper und Seele in Balance bringst 236

10. Was du tun kannst, wenn du einen Rückfall erlebst 255

Schlusswort 285

Einleitung

Herzlich willkommen beim *Natural Weight Program!*

„Genussvoll abnehmen und natürlich schlank bleiben“ heißt die Botschaft dieses psychologischen Selbsthilfe-Programms, das ich für dich entwickelt habe. Es basiert auf meinen jahrzehntelangen persönlichen Erfahrungen als Therapeutin sowie anerkannten psychologischen und medizinischen Erkenntnissen.

Auf dieser Grundlage kann dieses neu entwickelte Programm dein Leben verändern. Du erfährst, wie du ohne lästiges Zählen der Kalorien oder Fettaugen wieder mit Genuss essen und trotzdem dein Gewichtsproblem in den Griff bekommen kannst. Du lernst die Gründe kennen, warum du nach Herzenslust fett- und kalorienreiche Nahrungsmittel essen und vor allem genießen kannst und dennoch nicht zunehmen wirst. Und du erfährst, warum du zukünftig auf alle teuren und geschmacklosen Diät- und Light-Produkte verzichten kannst.

All das ist möglich, weil das *Natural Weight Program* auf die Ursachen deines Übergewichts eingeht anstatt dir ohne Kenntnis deines Körpers und deines Charakters vorzuschreiben, welche Lebensmittel und Zusatzstoffe du in welcher Dosierung in welchen Intervallen zu dir nehmen darfst. Deine überflüssigen Pfunde sind nämlich nicht das eigentliche Problem. Diese sind lediglich ein Hinweis auf dahinterliegende Probleme, Belastungen oder Krisen.

Warum bist du übergewichtig?

Diese Ursachen verbergen sich oftmals hinter dem (Über-) Gewicht und so hilft dir das *Natural Weight Program*, um es dauerhaft zu senken.

1. **Du isst nicht nur aus Hunger,** sondern sehr oft auch aus Langeweile, Angst, Unzufriedenheit, Liebeskummer, zur Belohnung, zum Trost oder um Stress abzubauen. Du benutzt das Essen als Seelentröster. Auf diese Weise führst du deinem Körper mehr Kalorien zu, als dieser braucht. Dieser legt die überflüssigen Kalorien in den Fettzellen an. Im *Natural Weight Program* lernst du, deine emotionalen Bedürfnisse auf andere Weise als Essen zu befriedigen. Du erfährst, wie du deine Stimmung verbessern kannst – und das ganz ohne Essen. Dadurch bekommst du eine sehr häufige Ursache für Gewichtsprobleme in den Griff.

2. **Du isst nicht nur, um deinen Körper und seine Leistungsfähigkeit zu erhalten,** sondern weil Essenszeit ist, etwas gut riecht oder schmeckt, du Freunde nicht kränken willst, du gemütlich vor dem Fernseher sitzt; vorsorglich, weil es lange nichts mehr geben könnte. Äußere Signale und Essensregeln bestimmen deine Nahrungsaufnahme. Im *Natural Weight Program* lernst du, dir eigene hilfreiche Essens- und Ernährungsgewohnheiten aufzubauen, statt alten gewichtsschädigenden Gewohnheiten zu folgen.

3. **Du hast deinen ungezwungenen Umgang mit den Nahrungsmitteln verloren.** Du hast eine Diätmentalität entwickelt, das heißt, du teilst die Nahrungsmittel in dickma-

chende und schlankmachende Lebensmittel ein. Bei der Auswahl der Nahrungsmittel stellst du dir zuerst Fragen wie: „Macht das dick?“, „Wie viel Prozent Fett hat der Käsekuchen und wie viele Fettpunkte sind das?“, „Habe ich schon meine Fettpunkte für heute oder die ganze Woche verbraucht?“, „Darf ich das essen oder nicht?“
Ist dein Fettpunkte- oder Kalorienkonto schon voll, dann heißt es verzichten oder mit einem schlechten Gewissen essen. Ob du nun verzichten oder mit einem schlechten Gewissen das eine oder das andere tust, beides läuft auf dasselbe hinaus: Du fühlst dich miserabel und bist Opfer deiner Diätmentalität. Wenn du statt des Käsekuchens den Magerquark isst und auf einer Selleriestange herumkaust, hast du das Gefühl, zu kurz zu kommen bzw. dir etwas verbieten zu müssen, worauf du Lust hast. Wenn du das „Verbotene“ trotzdem isst, fühlst du dich schlecht, weil du dir Vorwürfe machst, dich nicht in der Gewalt zu haben, und du hasst dich selbst dafür. Die Folge: Wenn du genug Frust angesammelt hast, dann isst du, um dich in bessere Stimmung zu bringen – also wiederum aufgrund deines seelischen Hungers und nicht, weil du körperlich hungrig bist. Mit anderen Worten: Deine Diätmentalität lässt dich ständig wieder zunehmen und noch übergewichtiger werden. Deshalb lernst du im *Natural Weight Program*, deine Diätmentalität abzulegen.

4. **Du hast den Kontakt zu deinem Körper verloren.** Du vertraust ihm nicht mehr und gibst ihm nicht, was er sich wünscht. Du weißt nicht mehr, wie es sich anfühlt, genussvoll und mit allen Sinnen zu essen. Du isst auf die Schnelle, heimlich oder im Stehen. Im *Natural Weight Program* werden das Genießen und der Spaß am Essen wieder im

Vordergrund stehen. Dadurch wirst du beim Essen nicht nur satt, sondern auch befriedigt.

5. **Du hast verlernt, auf deinen Körper und seine Signale zu hören.** Der Körper meldet von Natur aus, wenn er satt ist. Durch Diäten und eine eingeschränkte Ernährung hast du jedoch verlernt, seine Sättigungssignale zu beachten. Dadurch hörst du nicht auf, wenn du satt bist, und nimmst so mehr Kalorien zu dir, als dein Körper braucht. Die Folge: Du nimmst zu. Das *Natural Weight Program* hilft dir, wieder im Einklang mit deinem Körper und seinen Signalen zu essen.

6. **Du bist Opfer genussvoller Fantasien und Einstellungen,** die ein scheinbar unstillbares und nicht zu bändigendes Verlangen nach Essen hervorrufen und verstärken. Im *Natural Weight Program* lernst du Strategien kennen, dein Verlangen zu beeinflussen und zu überwinden.

Das *Natural Weight Program* eröffnet dir völlig neue Perspektiven: Weg von der Waage, weg von der Konzentration auf dein Gewicht zu dem, was es für dich sonst noch Schönes und Spannendes im Leben geben kann. Du lernst das Geheimnis jener beneidenswerten Menschen kennen, die sich keine Gedanken um Low Fat- oder Diätprodukte machen, die keinen Unterschied zwischen „Du darfst“- und „Du darfst nicht“-Nahrungsmitteln machen, die im Gegenteil alles essen, worauf sie Lust haben und dennoch schlank bleiben. Die Rede ist von den natürlich schlanken Menschen. Die Lebens- und Ernährungsweise natürlich schlanker Menschen ist ein Schlüssel zur Lösung deines Übergewichtsproblems.

Wann ist das Natural Weight Program für dich geeignet?

Eine Antwort auf diese Frage erhältst du, wenn du die Mehrzahl der folgenden Feststellungen bejahen kannst:

- „Ich habe schon eine oder mehrere Diäten hinter mir."
- „Nach jeder Diät habe ich wieder mein altes Gewicht erreicht bzw. noch mehr zugenommen."
- „Ich mache mir sehr viele Gedanken um das Essen und was ich essen darf und was nicht."
- „Ich esse heimlich."
- „Ich kontrolliere mein Essverhalten."
- „Wenn es mir schlecht geht, dann gönne ich mir etwas zum Essen."
- „Ich habe schon Abführmittel und Appetitzügler genommen, um abzunehmen."
- „Ich kaufe und esse Nahrungsmittel, die fett- oder kalorienreduziert sind."
- „Ich kontrolliere mein Gewicht (fast) täglich."
- „Ich verkneife mir die meiste Zeit viele Speisen, die ich eigentlich mag."
- „Ich habe immer wieder Heißhungerattacken."
- „Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich esse, worauf ich Lust habe."
- „Ich beschäftige mich häufig mit der Frage, ob das, was ich esse, dick macht."

- „Ich esse auch, wenn ich frustriert, unzufrieden, unausgefüllt, ärgerlich, ängstlich, einsam oder wütend bin; dann fühle ich mich etwas besser.“
- „Ich halte mich für zu dick und mag meinen Körper nicht.“
- „Ich beneide all die Schlanken, die alles essen können, worauf sie gerade Lust haben, ohne sich um die Kalorien zu kümmern, und dennoch nicht zunehmen.“
- „Ich hasse mich, wenn ich wieder mal mehr gegessen habe, als ich mir vorgenommen habe.“
- „Ich schäme mich wegen meines Gewichts.“
- „Ich möchte mein Essen genießen und deshalb keine Schuldgefühle haben.“
- „Ich möchte nie mehr eine Diät machen.“
- „Ich möchte mein Verlangen besiegen.“
- „Ich möchte mich in meinem Körper wohlfühlen.“
- „Ich möchte ausgeglichener und selbstbewusster sein.“
- „Ich möchte genau das essen, worauf und wann immer ich Lust habe.“
- „Ich möchte abnehmen und dann mein Gewicht halten.“

Hast du mehrere Feststellungen mit „Ja“ beantwortet? Dann ist dieses Programm genau das Richtige für dich. Was du nämlich durch die Teilnahme am *Natural Weight Program* in Zukunft getrost vergessen kannst, ist:

- deine Waage,
- deine Kalorientabellen,

- langweilige, teure und nach nichts schmeckende Diät- und Light-Produkte,
- Appetitzügler und Abführmittel,
- neue und vermeintlich revolutionäre Diäten,
- dein schlechtes Gewissen, weil du „gesündigt“ hast,
- Inhaltsangaben über Fett-, Zucker- und Kaloriengehalt auf Lebensmittelverpackungen,
- das lästige und zeitraubende Abzählen und Abwiegen von Nahrungsmitteln,
- den verkrampften Umgang mit vermeintlich dickmachenden und deshalb von vielen als ungesund eingestuften Nahrungsmitteln,
- das Gefühl, nicht satt zu sein, und daher unbefriedigt vom Tisch aufzustehen,
- Heißhungerattacken,
- die Einteilung in „Du darfst“- und „Du darfst nicht“-Nahrungsmittel.

Die wichtigsten Vorteile des *Natural Weight Program* sind:

- **Diäten und Diät-Produkte gehören für dich der Vergangenheit an.** Diäten sind nicht nur ungesund, sie sind auch der sichere Weg zu einem noch größeren Übergewicht. Das bedeutet für dich ab jetzt: Keine Selbstkasteiung mehr, keine Verbote mehr. Du kannst abnehmen ohne Diät.

- **Du darfst, ja, sollst alles essen, worauf du Lust hast.** Schluss mit der Selbstkasteiung durch Diätmargarine oder-Light-Produkte! Wenn dir der langweilige und nach nichts

schmeckende Magerquark, der Tofu oder das Müsli zum Hals heraushängt und du Appetit auf Pasta mit Champignon-Sahnesauce oder einen Käse mit 75 Prozent Fett hast, dann genießt du diese leckeren Speisen ohne schlechtes Gewissen und ohne Angst, gleich eine Kleidergröße mehr zu benötigen. Du darfst, ja, du sollst alles essen, worauf du Lust und Appetit hast. Alle Nahrungsmittel und Speisen sind von heute an „Du darfst"-Nahrungsmittel.

- **Du hast wieder Spaß am Essen und kannst es genießen.** Die Zeiten, in denen du mit einem schlechten Gewissen oder heimlich gegessen hast, sind vorbei. Im Gegenteil: Du wirst Spaß am Genuss haben und dich auf ein leckeres Essen freuen.

- **Du kannst essen, bis du satt bist.** Hungergefühle und das Gefühl, zu kurz zu kommen, gehören der Vergangenheit an. Du wirst ab jetzt zufrieden und befriedigt vom Tisch aufstehen und deine Energie anderen Dingen widmen können.

- **Du bist nicht mehr Opfer deines Verlangens.** Dein Verlangen nach Essen, sofern es nicht auf körperlichem Hunger beruht, kannst du beeinflussen, sodass es sich auflöst, ohne dass du es mit Essen zum Stillstand bringen musst.

- **Negative Gefühle, die dich bisher zum Essen verleitet haben, wirst du nun mittels einfacher psychologischer Strategien bewältigen.** Du lernst, dich selbst auf natürliche Weise zu trösten, zu entspannen und es dir emotional gut gehen zu lassen. Das Essen als Seelentröster hat ausgedient.

- **Du fühlst dich wohl in deinem Körper und behandelst ihn liebevoll.** Verachtung und Hass auf deinen Körper wirst du überwinden, und du wirst deinen Körper als deine Heimat betrachten, die du liebevoll umsorgst.

- **Du kannst das Thema Abnehmen abhaken.** Wie ein Drogensüchtiger permanent an seine Drogen denkt, denkst du Tag für Tag an dein Gewicht und an das, was du essen darfst und was nicht. Du bist ständig mit Abwiegen, Zählen und Kontrollieren beschäftigt. Du bist immer auf der Suche nach der ultimativen Diät oder dem Wundermittel, das deine Pfunde dahinschmelzen lässt. Wenn du dir die Strategien der natürlich schlanken Menschen aneignest, kannst du endlich wieder leben und deine Energie in lohnenswertere und genussvollere Aktivitäten stecken. Und so kannst du dich gleich von Anfang an in deinem Körper wohlfühlen – nicht erst, wenn du abgenommen hast.

- **Du wirst sehr viel Geld sparen.** Das Geld für teure Diätprodukte, Abführmittel, Wunderpillen oder Bücher kannst du jetzt für die Dinge ausgeben, die du dir schon immer gewünscht hast, aber bisher kein Geld dafür übrig hattest.

Was dich im Natural Weight Program erwartet:

Ich möchte dich auf deiner spannenden und abwechslungsreichen Reise hin zum „Natürlich Schlanken“ begleiten.

Auch ich war über acht Jahre lang übergewichtig. In dieser Zeit habe ich unzählige Diäten ausprobiert. Rate mal, mit wie

viel Erfolg. Schließlich war ich so frustriert von diesem ewigen Abnehmen und wieder Zunehmen, dass ich beschlossen habe, keine Diäten mehr zu machen. Damals begann ich, nach den Strategien zu leben, die ich dir in meinem *Natural Weight Program* zeigen werde und die mir bis heute dreißig Jahre danach helfen, mein erreichtes Gewicht zu halten. Es sind Strategien, die fast alle schlanken Menschen nutzen, um schlank zu bleiben.

Wie du am meisten vom Natural Weight Program profitierst

1. Lies das *Natural Weight Program* erst einmal in einem Rutsch durch, um deine Neugier zu befriedigen.

2. Arbeite danach Kapitel für Kapitel durch. Markiere die für dich wichtigen Erkenntnisse mit einem farbigen Marker. Je häufiger du dir diese in Erinnerung rufst, desto mehr wirst du von ihnen profitieren.

3. Die Kapitel sind so angelegt, dass sie aufeinander aufbauen. Beantworte bitte in jedem Kapitel die Fragen und mache die Übungen in deinem Notizbuch, bevor du zum nächsten Kapitel übergehst. Sie helfen dir, das Gelesene auf dein Leben zu übertragen und unterstützen dich beim Abnehmen.

4. Am besten kommst du voran, wenn du die Übungen des jeweiligen Kapitels zunächst mindestens eine Woche umsetzt, besser noch 14 Tage, bevor du zum nächsten Kapitel übergehst.

5. Wenn du möchtest, lege dir ein Schlankheitstagebuch an, in dem du wichtige Erkenntnisse notieren und die schriftlichen Übungen aus den einzelnen Kapiteln machen kannst.

6. Du wirst in den einzelnen Kapiteln viele hilfreiche Strategien finden. Nicht alle werden auf dich zutreffen oder dich ansprechen. Wähle die Strategien aus, die du in deinem Leben anwenden möchtest.

7. Erzähle anderen von deinem Vorsatz, ein natürlich schlanker Mensch werden zu wollen. Das stärkt deine Motivation und dein Durchhaltevermögen.

8. Sprich mit anderen Übergewichtigen über die Denkweise natürlich Schlanker. Auf diese Weise prägst du dir die Denkweise umso schneller und stärker ein. Indem du andere überzeugst, stärkst du auch deine Überzeugung, auf dem richtigen Weg zu sein.

Noch ein Hinweis: Ich habe der Einfachheit und der besseren Lesbarkeit halber im nachfolgenden Text überwiegend die männliche Form gewählt, beispielsweise „der Übergewichtige“, „der natürlich Schlanke“, „der andere“, „man“. Bitte verzeihe mir das. Selbstverständlich spreche ich auch und insbesondere uns Frauen an.

1 Wege und Irrwege zum Wunschgewicht

Ich freue mich, dass du dich für das *Natural Weight Program* entschieden hast und mir so viel Vertrauen entgegenbringst. Ich verspreche dir, ich gebe mein Bestes und dir all das mit auf den Weg, was sich in meinem Leben und dem meiner Klient*innen bewährt hat. Ich bin ganz neugierig, was dich zu mir und meinem Programm führt, aber leider können wir uns nicht persönlich darüber austauschen. Lass mich einfach einmal einige Vermutungen äußern, und du nickst im Stillen, wenn der eine oder andere Punkt auf dich zutrifft.

1. Du bist mit deinem Gewicht unzufrieden und versuchst seit Jahren erfolglos abzunehmen.

2. Du bist auf der verzweifelten Suche nach einem Programm, mit dem du es endlich schaffst abzunehmen und dein Gewicht zu halten.

3. Du willst dich nicht mehr ständig darum sorgen, was du essen darfst und was nicht, um nicht zuzunehmen.

4. Du willst keine Diät mehr machen und nicht noch einmal hinterher erleben, dass du noch schneller wieder zunimmst als vor der Diät.

5. Du suchst nach einer Möglichkeit, Fressanfälle und Heißhungerattacken zu verhindern.

6. Du willst dich nicht mehr wochenlang mit Eiern, Kartoffeln oder gar nur Wasser begnügen, Abführmittel und Appetitzügler schlucken, um danach doch wieder zuzunehmen.

7. Du willst keinen Salatteller mehr essen, während andere ein saftiges Steak mit Pommes frites verzehren.

8. Du willst nicht mehr nachts heimlich an den Kühlschrank schleichen, um das zu essen, was du dir tagsüber eisern verboten hast.

9. Du willst nicht mehr permanent mit einem Gefühl des Versagens umherlaufen.

10. Du willst dich nicht mehr mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen quälen, wenn du mal wieder das Falsche oder zu viel gegessen hast.

11. Du willst gerne einen unkomplizierten, normalen und lustvollen Umgang mit dem Essen.

12. Du willst gerne in den Spiegel schauen und dich an deinem Spiegelbild erfreuen.

13. Du willst abnehmen, weil du es "satt hast", unter Schmerzen, zu wenig Luft, Schweißausbrüchen und mitleidigen oder verächtlichen Blicken zu leiden.

Ist das bei dir so? Ist es dieser Wendepunkt in deinem Leben, an dem wir uns begegnen? Dann möchte ich dich ganz herzlich empfangen und in meine Arme schließen. Ich habe auf dich gewartet. Genau aus diesen Gründen habe ich das *Natural Weight Program* entwickelt.

Ich weiß, wie verzweifelt man nach vielen Diäten sein kann und wie sehr man sich nach einem Fressanfall verachtet. Ich habe selbst erlebt, wie hilflos ich mich meinem Verlangen ausgeliefert fühlte, und wie wenig ich glaubte, Einfluss darauf zu haben. Ich fühle mit dir, wie du den Gang auf die Waage als Gang zum Schafott erlebst, und wie dich dein Anblick im Spiegel schmerzt. Ich weiß, wie es sich anfühlt, die Ausmaße seines Körpers zu hassen, und wie schwer es einem dennoch fällt, sich selbst zu kasteien. Akzeptiere diese schmerzlichen Gefühle – nur noch für eine Weile. Dein Leben kann und wird bald anders aussehen – wenn du es zulässt und dir die Chance gibst. Ich möchte dir Genuss, Lebensfreude, Freude an deinem Körper, mehr Energie und Freude im Kontakt mit anderen Menschen zurückgeben. Du hast es verdient.

Zunächst aber wollen und müssen wir uns damit befassen, weshalb du in den letzten Jahren all diese enttäuschenden und leidvollen Erfahrungen mit dir, deinem Essverhalten und deinem Körper machen musstest. Wir wollen uns damit auseinandersetzen, weshalb du grundsätzlich etwas in deinem Leben ändern musst, um nicht immer wieder frustriert zu sein. Du musst nicht an dir zweifeln oder dich als Versager sehen. Nicht du hast versagt! Es waren lediglich die falschen Wege und Strategien, die du gewählt hast, um deine Ziele zu erreichen.

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden. Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen Sie in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.

www.palverlag.de
Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld.
Dazu inspirierende Denkanstöße die stärken, aufbauen und motivieren.

www.angst-panik-hilfe.de
Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.

www.psychotipps.com
Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.

www.partnerschaft-beziehung.de
Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.

Vitamine für die Seele
Der PAL Newsletter – kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags! Mehr infos unter: https://www.palverlag.de/newsletter

PAL Lebenshilfe-Bibliothek
Ratgeber erfahrener Therapeuten

Rolf Merkle
So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen
Auflage 320.000 Exemplare

Doris Wolf/Rolf Merkle
Gefühle verstehen, Probleme bewältigen
Auflage 380.000 Exemplare

Doris Wolf
Einen geliebten Menschen verlieren
Auflage 135.000 Exemplare

Doris Wolf
Einsamkeit überwinden
Auflage 70.000 Exemplare

Maja Günther/Andrea Sterr
Durch die Krise begleiten
NEU

Rolf Merkle
Wenn das Leben zur Last wird
Auflage 133.000 Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL-Onlineshop:
www.shop.palverlag.de

Entdecke die Lebensfreude-Welt von PAL

Das Lebensfreude-Kartenset
Box mit 36 Karten und 16-seitigem Begleitheft
ISBN 978-3-923614-82-0
€ (D) 18,00 / (A) 18,50

Lebensfreude jetzt!
Tischaufstellkalender mit 52 Kalenderblättern und Wire-O-Spiralbindung
ISBN 978-3-923614-83-7
€ (D) 16,80 / (A) 17,30

Wecke deine Lebensfreude
188 Seiten, durchgehend vierfarbig
ISBN 978-3-923614-84-4
€ (D) 12,80 / (A) 13,20

Das Lebensfreude-Training
16 Tipps für mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und Glücksempfinden
ISBN 978-3-923614-96-7
€ (D) 4,99

Entdecke die Lebensfreude-Produktwelt auf palverlag.de

Alle Infos zu den Produkten, zu unseren Autoren und Fotografen:
palverlag.de/lebensfreude-kalender