

„Tapferkeit wird dadurch nicht schlechter,  
dass sie ein wenig schwerfällt.“

(George Bernard Shaw)

Liebe Lesenden!

Das Buch "**Das Kind in dir muss Heimat finden - Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme**" von **Stefanie Stahl** erachte ich als empfehlenswert. Die Autorin beschreibt verständlich, warum es so wesentlich ist, unser eigenes inneres Kind kennenzulernen, das sog. „Schattenkind“ zu heilen und das sog. „Sonnenkind“ zu stärken. Dieser Anspruch an Verständlichkeit und Pragmatismus zeigt sich im ganzen Buch. Dafür schreibt sie verschiedene Strategien. Im Mittelpunkt des Buches stehen die Glaubenssätze, die jeder Mensch hat, seine Gefühle und seine individuelle entwickelten passenden Schutzstrategien. Schön finde ich, dass sie auch immer zeigt, welchen positiven Aspekt die jeweilige Schutzstrategie hat. Gleichzeitig zeigt sie Wege auf, wie ich aus der Schutzstrategie in die Schatzstrategie kommen kann, die mich im Leben weiterbringt.

Das Buch finde ich insgesamt sehr stimmig. Es war für mich persönlich gut aufgebaut. Passende Übungen rundeten das Ganze für mich ab. Ich habe wieder viel unterstrichen und markiert. Wer sich für diese Thematik interessiert, wird hier Freude haben und sich nach dem Lesen besser kennen gelernt haben. Die Abbildungen des Schatten- und des Sonnenkindes (vgl. Innenseiten/Klappen des Buches) sind sehr ansprechend.

Für mich ist dieses Buch mithin eine wertvolle Lektüre, für alle, die sich selbst besser kennen lernen möchten.

Mit herzlichen Grüßen,

*Monika Hesse-Haake*

Monika Hesse-Haake

Krefeld, im März 2022

Lesetipp 10\_2022