

Ja sagen zu dem, was ist

Wie wäre das Leben, wenn wir nicht gegen das ankämpften, was wir so tagtäglich erleben? Wenn wir gelassen blieben anstatt uns über uns selbst, die Nachbarn und die Kollegen zu ärgern? Wenn wir akzeptieren könnten, dass Krankheit und Alter zum Leben dazugehören, dass ein Urlaub verregnet sein kann oder der Partner plötzlich jemand anderen liebt.

Andreas Knuf beschreibt, wie wir die Fähigkeit entwickeln, unser Leben und uns selbst anzunehmen – mitsamt der großen und kleinen Katastrophen, die es mit sich bringt. Indem wir nämlich loslassen und den Widerstand beenden. Lakonisch-humorvoll zeigt Knuf, wie wir so wirklich zu tiefer Zufriedenheit und innerem Glück finden.

- › Der beste Schlüssel fürs Glück: Lieben, was ist
- › Achtsamkeit humorvoll und lakonisch auf den Punkt gebracht
- › Vom Autor des Erfolgstitels »Ruhe da oben«



Andreas Knuf
Widerstand zwecklos
Wie unser Leben leichter wird,
wenn wir es annehmen, wie es ist

Ca. 208 Seiten | Klappenbroschur
Format: 13,5 x 21,5 cm
Ca. € 18,00 [D] | € 18,50 [A] | CHF 25,50*
WG: 1481 (Ratgeber/Lebenshilfe, Alltag/
Lebensführung, Persönliche Entwicklung)
ISBN 978-3-466-34712-4



ISBN 978-3-466-34622-6
3. Auflage



OKTOBER 2018



© schutterstock



© Dagmar Beck

ANDREAS KNUF, geboren 1966, ist Diplompsychologe und Psychologischer Psychotherapeut. Er arbeitet in eigener Praxis in Konstanz und ist daneben in Fortbildung und Supervision tätig. Ausbildungen in Verhaltenstherapie, Körperpsychotherapie und Existentieller Psychotherapie. Zahlreiche Veröffentlichungen zu psychischen Erkrankungen, Selbsthilfeförderung und Achtsamkeit.

www.andreas-knuf.de