



Nina Mouton

**Echte Selbstfürsorge ist eine radikale Entscheidung für dich selbst**

208 Seiten

Hardcover, 15,5 x 22 cm

EUR 25,00

ISBN 978-3-7088-0857-4

Kneipp Verlag Wien

ET 23. September 2024 (Sperrfrist)

"**Echte Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung!**" ist die Botschaft der belgischen Psychotherapeutin und klinischen Psychologin **Nina Mouton**, deren "Zelfzorg is het begin van alles" über 50.000-mal über den Ladentisch ging. Nun erscheint der Bestseller in deutscher Übersetzung: **Echte Selbstfürsorge ist eine radikale Entscheidung für dich selbst**.

Ein heißes Bad nehmen, sich gesund ernähren, Yoga machen und hin und wieder schöne Kerzen kaufen. All das ist wichtig. Damit kann man müde Batterien aufladen und ein Ventil finden. **Echte Selbstfürsorge** geht jedoch über Me-Time hinaus. Sie ist ein Prozess, der **tief** geht, der **anstrengend und herausfordernd** ist. Und der sich **lohnt**: Denn wer lernt, auf sich zu hören, Traumata zu bearbeiten und Grenzen zu setzen, kann in der Welt bestehen und für andere da sein, ohne auszubrennen.

*Mit Illustrationen von Eva Mouton.*

## **ECHTE SELBSTFÜRSORGE**

**Nina Mouton**, klinische Psychologin und Psychotherapeutin aus Belgien, zeigt uns in ihrem Bestseller, was es wirklich braucht für ECHTE Selbstfürsorge: Zu Beginn steht die **radikale Entscheidung** für dich selbst, gefolgt von der **Ehrlichkeit** herauszufinden, was du wirklich brauchst, und schließlich **Durchhaltevermögen**, um eingefahrene Muster zu durchbrechen.

So easy wie ein Wannenbad? Ganz bestimmt nicht! Aber eine **wundervolle Reise zu dir selbst** und deinen Bedürfnissen. Klingt egoistisch? Ist es aber nicht, denn nur wenn du dich um dich selbst kümmerst, kannst du auch für andere da sein!

- Der **Bestseller** aus Belgien endlich in **deutscher Übersetzung**
- **Echte** Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung
- **Grenzen** aufzeigen, eingefahrene **Muster** durchbrechen und **Verletzlichkeit** zulassen – all das braucht Mut, dieses Buch hilft!

**>> [Hier geht's zum Buch](#)**

## BLICK INS BUCH

### Auszüge

*Den eigenen Panzer ablegen • Selbstfürsorge beginnt damit, Gefühle zuzulassen • Muster, Muster, Muster • Deine blauen Flecken und dein inneres Kind umsorgen •  
Ein neuer Anfang*



### **Selbstfürsorge ist einfach kostet Zeit**

Für echte Selbstfürsorge brauchst du einen langen Atem. Das neue Wissen – aus diesem Buch, über dich selbst – musst du erst einmal sacken lassen. Du musst dir Zeit geben, das alles zu verarbeiten. Sei dir bewusst, dass die Suche nach der richtigen Balance Monate, Jahre oder ein ganzes Leben dauern kann.

Ich sage es noch einmal: Du bist eine Zwiebel. Schicht für Schicht entdeckst du neue Dinge an dir. Vielleicht musst du zu einem bestimmten Zeitpunkt in deinem Leben an deinen inneren Stimmen arbeiten, und vielleicht möchtest du zu einem anderen Zeitpunkt das Kapitel über Verletzlichkeit noch einmal lesen und daran arbeiten. Nimm dir Zeit. Gönn dir diese Zeit. Ein sanftes Mantra könnte hier lauten:  
**„Selbstfürsorge ist schwer. Das ist in Ordnung. Ich nehme mir Zeit, und ich darf mir diese Zeit und diesen Raum nehmen.“**

Aus: **Echte Selbstfürsorge ist eine radikale Entscheidung für dich selbst**, Nina Mouton, Kneipp Verlag

Illustration: Eva Mouton

-----  
**"Bei Selbstfürsorge geht es darum, wie du im Leben stehst,  
ohne dich selbst zu verleugnen."**

Nina Mouton  
-----

## ÜBER DIE AUTORIN

**Nina Mouton** ist klinische Psychologin und Psychotherapeutin, unter anderem aber auch eine gefragte Expertin in den Medien, Kolumnistin und Mutter. Für Nina ist klar: Selbstfürsorge ist einfach der Anfang von allem und auch heute noch lernt sie jeden Tag, was es heißt, sich selbst die eigene liebste Mutter zu sein. Mit diesem Buch und ihren erfolgreichen Online-Kursen will sie andere dazu ermutigen, sich auf die Reise zu sich selbst zu begeben.

Foto: (c) Irmay Photography

