

FÜR DIE FACHPRESSE – bitte mit 2 Belegexemplaren – ZUR FREIEN VERFÜGUNG

**Cornelia Grix**

Neuerscheinung: Juli 2019

## **Sei kein Zwerg! 7 Schlüssel für Wachstum und Flow**

Verlag Tredition (ISBN: Hardcover 9783748271093, Paperback 9783748271086)

e-book Tredition (ISBN: 9783748271109) [www.tredition.de/buchshop](http://www.tredition.de/buchshop)

mit Grafikbeilage (ISBN: Hardcover 9783982095905 bunt, 9783982095912 natur)

[www.sei-kein-zwerg.de/shop](http://www.sei-kein-zwerg.de/shop)

Hardcover: 24,99 € / Softcover: 16,99 € / e-book: 9,99 €

### • REZENSION •

Alle Menschen wünschen sich glückliche, lebendige Beziehungen ... in der Arbeit und mit Vorgesetzten, in der Familie und mit Nachbarn, in der Partnerschaft und mit sich selbst ... doch wie finden wir vom Wunsch zur Wirklichkeit?

Wer oder was steht heilsamen Beziehungen, sinnvoller Gemeinschaft, gelingender Teamarbeit oder bereichernder Kreativität allzu oft im Wege? Warum erscheint uns ein sinnerfülltes Leben voller Freude – gesund und dankbar – in der heutigen Zeit so schwierig?

Die Freiburger Diplom-Pädagogin, Gestalttherapeutin und Supervisorin Cornelia Grix empfiehlt in ihrem am 10.7.2019 erschienenen Fachbuch eine Geisteshaltung, die sie zugleich zum Titel Ihrer zweiten Publikation gewählt hat: „Sei kein Zwerg!“

Auf Grundlage ihrer über 15-jährigen Berufserfahrung präsentiert sie „7 Schlüssel für Wachstum und Flow“ ... eine ebenso fließend humorvolle wie fachlich fundierte Entdeckungsreise zu innerem Wachstum, für neue Erfahrungen mit sich selbst und anderen ... „mit Herz und Verstand sowie in spielerischer Leichtigkeit.“

Von den vielen therapeutischen Lebensratgebern, die alljährlich den Büchermarkt fluten, unterscheidet „Sei kein Zwerg!“ eine ganzheitlich spirituelle Sichtweise mit interdisziplinärem Ansatz in leicht verständlicher, praxisorientierter Sprache – mit Fallbeispielen, Übungen und Zusammenfassungen zu jedem der sieben Kapitel.

Cornelia Grix beschreibt ihre „Sieben Schlüssel ... als Reiseführer für Einzelne und Gruppen in der Persönlichkeits- und Teamentwicklung ... aber auch als Leitfaden für Coaches und Therapeuten, die einen ganzheitlichen Ansatz suchen.“

Sie verbindet dabei Konzepte der Gestalttherapie, Tiefenpsychologie, Paartherapie, Kommunikationspsychologie, Teamentwicklung und des BioLogischen Heilwissens sowie Elemente systemischer Aufstellungen, der Traum- und Körperarbeit oder Rhythmus- und Spielpädagogik mit eigenen therapeutischen Erfahrungen auf Basis einer Achtsamkeits- und Bewusstseinschulung sowie Integralen Spiritualität.

Dieser Spagat zwischen Selbsthilfe- und Fachbuch ist ihr vorbildlich gelungen: ein Reiseführer für das Leben, der Wesentliches aufzeigt, achtsam und schonungslos offen zugleich, urteilsfrei und doch immer werteorientiert authentisch.

Zahlreiche Impulse für ein „erfülltes Leben“ helfen dabei, eigene „Schatten“ als „Schätze“ zu erkennen und „Unbewusstes“ lichtvoll zu wandeln. „Bewusstsein und Präsenz“ vermögen dann sämtliche Bedürfnisse, Wünsche und Ziele miteinander zu verbinden – ob für sich selbst oder innerhalb systemisch bedingter Gruppen.

Werden alle Mitglieder des „Inneren Teams“ einer individuellen Persönlichkeit (ICH) gewürdigt, so wandeln sich spiegelbildlich auch viele Beziehungen zu den Team-Mitgliedern in allen nur denkbaren Systemen (WIR). Das Leben (ES) bietet dabei immer neue Aufgaben, Herausforderungen und Möglichkeiten individueller wie systemischer ‚Ent-wicklung‘ um zur „Spiritualität und Kreativität“ zu gelangen.

*Wer alle „Sieben Schlüssel“ samt ihren Wechselwirkungen für sich entdeckt hat, wird den „Schlüsselstern“ als Reisebegleitung im Leben immer wieder gerne zur Hand nehmen, vor allem wenn Herausforderungen uns denken oder fühlen lassen:*

*„... die Wahrheit ist / Dass ich Angst habe / Ich glaube nicht / Dass ich durch diese Reise zu mir selbst finde / Dass ich meine inneren Anteile frei und schöpferisch entfalte / Dass es möglich ist, eine heilsame Beziehung zu führen / In Wirklichkeit ist es so / Dass mir alles zu viel ist und ich innere Widerstände habe / Ich bezweifle / Dass ich präsent und bewusst mein Leben gestalte / Dass ich mich traue, in meinen dunklen und dreckigen Keller hinabzusteigen / Ich bin überzeugt / Dass sich nichts verändern wird / Es ist sehr unwahrscheinlich ...“*

*Cornelia Grix zeigt mit diesem Text am Ende ihres Buches auf wunderbare Weise, dass Lösungen oftmals näher liegen als gedacht: „Lesen Sie jetzt bitte den Text Zeile für Zeile von unten nach oben. Sie sehen: Wenn Sie sich entscheiden, an der Reise teilzunehmen, ändert sich Ihre Perspektive.“*

Die eigenverantwortliche Freiheit der Wahl macht den Wert dieses Buches aus. „Sieben Schlüssel“ liegen zur Transformation bereit – für alle, die sie anwenden wollen, ob im Schutz der Privatsphäre oder mit professioneller Begleitung.

Harald im Spring, 9. August 2019

[www.das-freie-buch.de](http://www.das-freie-buch.de)

PS:

Die kursiv gesetzten Zeilen können bei Bedarf aus Platzgründen auch weggelassen werden – für weitere Kürzungen wird höflich um vorherige Rücksprache gebeten!