



Anke Glaßmeyer

### **Selbstfürsorge – dein Anker in turbulenten Zeiten**

Wie du dich selbst nicht vergisst und deine Herausforderungen besser meisterst

256 Seiten  
14,5 x 21,5 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-4262-1  
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 19.09.2023

- **Auf ihrem Instagram-Kanal mit über 30.000 Followern und als gefragte Interviewpartnerin erklärt Anke Glaßmeyer psychische Erkrankungen anschaulich und verständlich**
- **Durch eine eigene Erkrankung kennt sie auch die Betroffenenperspektive und weiß, wie wichtig und heilsam Selbstfürsorge in schwierigen Lebensphasen ist**
- **Selbstfürsorge auf drei Ebenen trainieren: Mit Tipps und Übungen zu wichtigen Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelisches Wohlbefinden und stärkende Beziehungen**

#### **Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch!**

Selbstfürsorge ist in aller Munde. Überall liest man, dass man für sich selbst sorgen solle – und bekommt dazu oft entspannende Schaumbäder empfohlen. Selbstfürsorge ist jedoch viel mehr als ein Lifestyle-Trend! Die Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer erklärt, wie man seine eigenen Bedürfnisse erkennt, bewusst mit seinen Ressourcen umgeht und eine wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber einnimmt. Sie zeigt, was Selbstfürsorge mit Selbstwert und Selbstvertrauen zu tun hat, weshalb sie nicht egoistisch ist und wie sie sich sogar trainieren lässt. Dazu liefert sie konkrete Impulse und Techniken, um Selbstfürsorge für Körper und Geist sowie im sozialen Umfeld zu leben – und damit Herausforderungen im Alltag zu meistern und in schwierigen Lebensphasen Halt zu finden.

---

#### **Aus dem Inhalt:**

- Selbstfürsorge ist guter Egoismus
- Selbstfürsorge kannst du trainieren
- Sorge dich gut um deinen Körper
- Sorge dich gut um deine Gefühle
- Sorge dich gut um deine Seele
- Sorge dich um ein gutes Umfeld

---

#### **Die Autorin**

M. Sc. Anke Glaßmeyer hat Psychologie studiert und eine Ausbildung zur Psychotherapeutin absolviert. Nachdem sie zwei Jahre in Kliniken gearbeitet hat, ist sie nun in der ambulanten psychotherapeutischen Versorgung tätig. Seit 2020 betreibt sie eine eigene Praxis in Ibbenbüren. Auf ihrem Instagram-Kanal „diepsychotherapeutin“ klärt sie über psychische Erkrankungen auf und setzt sich für die Entstigmatisierung von psychisch Erkrankten ein. Sie möchte ihren Followern Mut und Hoffnung geben – auch, indem sie ihre persönliche Geschichte mit einer psychischen Erkrankung teilt.

