

Neuer Ansatz zur Heilung aus eigener Kraft

10.06.2014, 17:50 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Simple Power*

Presseagentur: *constantin PR*



Buch von Präventologe Hans-Peter Hepe weckt individuelles Potential

„Heilung aus eigener Kraft“ aus dem Rowohlt Verlag ist ein praktischer Ratgeber, der einen effektiven Weg aus Krankheit, Krise und Konflikt aufzeigt.

Der Ansatz des Hamburger Präventologen Hans-Peter Hepe ist so einfach wie effektiv. Stress, Überforderung und täglicher Druck sind vielfach die Ursache von Erkrankungen oder Erschöpfung. Hopes Methode bewegt sich ganz im Trend einer individuellen, ganzheitlichen Medizin, die sich verdrängten und krankheitsauslösenden Themen im Leben widmet. Insbesondere chronisch Kranke, Schmerz- und Angstpatienten können durch veränderte Verhaltensweisen ihr Leben verbessern. Das Buch sieht seinen Schwerpunkt jedoch auch in der Prävention und Selbsthilfe, so dass Krankheiten gar nicht erst entstehen. „Es gibt gegen Stress und Schmerzen kein Wundermittel. Wenn wir im eigenen Körper untergegangen sind, weil wir unsere Emotionen verdrängt und Schmerzen vermieden haben, gibt es tatsächlich niemanden, der uns besser helfen und die Dinge wieder ins rechte Lot bringen kann als wir selbst. Die einzige Möglichkeit, um mit Stress und Schmerzen fertig zu werden, ist, sich ihnen zu stellen. Nur so findet man wirklich problembezogene Lösungen und inneren Frieden,“ beschreibt Hans-Peter Hepe seinen Ansatz. Das im Januar 2014 im Rowohlt Verlag erschienene Buch „Heilung aus eigener Kraft“ setzt darauf, das Leben selbst in die Hand zu nehmen und zum Positiven zu verändern, erfolglose „Bewältigungsstrategien“ zu erkennen, um sich selbst daraus zu befreien. Das Buch basiert auf über 15 Jahren systemischen Gesundheits-, Persönlichkeits- und Organisationsberatung des Autors.

Die Inhalte des Buches

Chronische Krankheiten nehmen deshalb in so erschreckendem Maße zu, weil die Menschen sich daran gewöhnt haben, akute Symptome zu unterdrücken und nicht nach den Krankheitsauslösern zu fragen. „Das Wunder der Heilung aus eigener Kraft geschieht durch die Befreiung aus der emotionalen Fixierung auf Verhaltensweisen, die uns behindern und krank machen,“ so der Autor Hans-Peter Hepe. Salutogenese heißt der Fachbegriff für das Konzept, das Gesundheit nicht als Zustand, sondern als einen fortwährenden Prozess versteht. An Empfehlungen mangelt es nicht – von der Work-Life-Balance bis zu tragfähigen Beziehungen. Tatsächlich offenbaren diese gutgemeinten Empfehlungen eine große Ratlosigkeit. Das Buch ist in vier Teile gegliedert, die von den Ursachen von Krisen und Krankheiten bis zum Selbstheilungsprozess führen.

Teil I: Die wichtigsten Ursachen von Krisen, Konflikten und Krankheiten.

Teil II: Selbstheilung: Auflösung der eigenen destruktiven Verhaltensmuster in drei einfachen Schritten.

Teil III: Vorstellung von vier Persönlichkeitsprofilen zur ganzheitlichen Sicht auf die eigene Persönlichkeit, das eigene Leben und die Menschen in der eigenen Umgebung.

Teil IV: Was macht uns krank und was heilt uns? Jede chronische Krankheit bedarf der persönlichen Erkenntnis.

Der Mensch und sein Genesungspotential

Bei schweren und chronischen Erkrankungen wie multipler Sklerose, Rheuma, Diabetes oder chronischen Schmerzen geht es jedoch meist gar nicht um eine vollständige Heilung. „Ziel ist, dass die Menschen mit und trotz einer Krankheit zu einer neuen Normalität finden und richtig mit der Krankheit leben lernen,“ sagt Hepe. „Verbesserungen sind immer möglich, aber die Ziele müssen realistisch sein.“ So kann ein Patient nach einem Hirnschlag die Strecke, die er selbständig gehen kann, innerhalb von vier Wochen verdoppeln. Oder er kann als Krebspatient versuchen, seine Immunabwehr zu stärken.

Im Zentrum steht nicht die Krankheit, sondern der Mensch und sein Genesungspotenzial. Für jeden Einzelnen eröffnen sich damit Chancen, einen eigenen Beitrag zur Gesundheit oder Gesundung zu leisten. Eine Garantie auf Heilung gibt es zwar nicht, auch wenn der Wille noch so groß ist. Doch für viele Erkrankte ist das Ergebnis nicht entscheidend, sondern dass sie seinen Weg gefunden haben und „andauernd unterwegs zur Heilung“ sind.

www.simplepower.de

Portrait

Hans-Peter Hepe, Jahrgang 1958, verheiratet und zwei Söhne, ist geprüfter Präventologe und betreibt seit mehr als 15 Jahren systemische Gesundheits-, Persönlichkeits- und Organisationsberatung. Weitere Informationen zu seinen Vorträgen, Lesungen, Workshops und Seminaren finden Sie unter www.simplepower.de.

News-ID: 799938 • Views: 268 (Stand: 13.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/799938/Neuer-Ansatz-zur-Heilung-aus-eigener-Kraft.html>