

Konstanze Quirnbach

ICH BIN DA

Sich SELBST BEWUSST wahrnehmen.

Dem Leben POSITIV begegnen.

Mit einem Beitrag von Martha M. Fritsch

zu der von ihr entwickelten Übungsreihe "Ich bin da."

impuls - Verlag für Persönlichkeitsentwicklung, 2008

256 S., durchgehend vierfarbig, mehr als 80 Abbildungen,
23,8 x 16,8 cm, gebunden, 24,80 Euro, ISBN 978-3-9811307-3-7



Presstext:

Wer "Ja" sagt zu sich selbst, kann glücklicher und zufriedener leben. Diese praktische und einfache Erkenntnis ist ein Grundsatz, den die Autorin in ihrer Lebensberatung (Gestaltberatung) beherzigt. Sie unterstützt Menschen darin, sich selbst anzunehmen und sich positiv zu begegnen. Im Kontakt mit Ratsuchenden entstehen immer wieder Sätze zur persönlichen Selbstunterstützung. Die Menschen lernen, sich selbst positiv zu sehen und durch die Veränderung des Blickwinkels ihre Gefühlslage und Seins-Zustände zu verbessern.

Mit diesem Buch möchte die Autorin den Leserinnen und Lesern die Tür zu einer positiven Weltsicht weiter öffnen. Akzeptanz, Vertrauen, Selbstverantwortung und das Leben im gegenwärtigen Augenblick sind der Boden, auf dem die 70 Affirmationen und Texte des Buches "Ich bin da." entstanden sind. Durch bewusstes Wahrnehmen der eigenen Gedanken lassen sich unbewusst einengende Glaubenssätze und begrenzende Lebensperspektiven erkennen. Das führt zu einem tieferen Verständnis seiner selbst und macht Veränderung möglich.

Die Texte werden ergänzt durch Übungen zur Selbstwahrnehmung. Geschichten und Zitate vertiefen das Verständnis der positiven Gedanken. Menschlich-seelische Grundbedürfnisse kommen zur Sprache und die Frage, wie jeder auf seine persönliche Weise zu größerer innerer Zufriedenheit finden kann. Vor allem möchte die Autorin Mut machen, Lebendigkeit zu spüren und sich im Alltag selbst ganz bewusst positiv zu unterstützen.

"Ich bin da." enthält neben den Texten alle Bilder und Sätze der Karten im Hosentaschenformat, erweitert durch Beschreibungen, wo die Bilder entstanden sind, und den Assoziationen der Autorin zu einer möglichen inneren Verbindung zwischen Motiv und Affirmation.

Persönliches:

Konstanze Quirnbach hat auf verschiedenen beruflichen Feldern Erfahrungen gesammelt. Seit 2002 ist sie Gestalt-Beraterin. Bewusstmachung spielt eine zentrale Rolle in ihrer Arbeit, denn nur wer sich seines Handelns bewusst ist, erweitert seine Möglichkeiten, absichtsvoll über sein Tun zu bestimmen.

In ihrer Beratung gibt sie vielen Menschen Impulse zu einem reicheren und selbst-bewussteren Leben. Aus dieser Arbeit heraus sind die Affirmationen entstanden. Als Amateurfotografin hält sie immer wieder gerne Ausschnitte ihrer Sicht auf die Dinge mit der Kamera fest. So ist die Idee entstanden, die Affirmationen und Bilder zu verbinden.

Sie lebt mit Ihrem Mann seit 2003 überwiegend in Nova Scotia, Kanada.