

Wenn deine Seele weint



PRESSEINFORMATION

Es gibt Wunden, die nie erzählt wurden – und dennoch jeden Schritt im Heute lenken. Das Buch **„Wenn deine Seele weint – Wie du trotz alter Verletzungen zu emotionaler Freiheit, Leichtigkeit und Gelassenheit findest“** widmet sich diesen Geschichten: den feinen Rissen, die wir lange übersehen haben, und der Sehnsucht nach einem Leben, das sich leichter anfühlt als das, was wir Tag für Tag mit uns tragen.

Der Ratgeber zeigt mit berührenden Lebensgeschichten und psychologischer Klarheit, warum wir in schwierigen Momenten in alte Muster zurückfallen – nicht, weil wir versagen, sondern weil unser **Nervensystem** noch immer versucht, uns zu schützen. Auf Basis aktueller **Psychotrauma-, Bindungs- und moderner Neuroforschung** macht es verständlich, warum Muster so hartnäckig sind und was ihnen die Schärfe nehmen kann.

Heilung bedeutet dabei nicht, „besser“ zu werden oder etwas zu korrigieren, das vermeintlich falsch ist. Heilung heißt, innerlich sicher genug zu werden, um zu fühlen, was lange keinen Platz hatte.

„Wenn deine Seele weint“ richtet sich an Menschen, die spüren, dass es Zeit ist, innezuhalten. An jene, die bereit sind, **wieder bei sich anzukommen**.

PRESSEBLATT



„Wenn deine Seele weint“ verbindet moderne Ansätze der positiven Psychologie und Neurowissenschaft mit einer klaren, behutsamen Sprache. Das Buch macht komplexe innere Prozesse verständlich und eröffnet einen fundierten, zugänglichen Weg zu emotionaler Heilung – wissenschaftlich präzise, zugleich ungewöhnlich berührend und nahbar.

VÖ Datum: 19.01.2026

Verlag: EverBooks

Genre: Ratgeber/ Psychologie

Titel: Wenn deine Seele weint

Untertitel: Wie du trotz alter Verletzungen zur emotionaler Freiheit, Leichtigkeit und Gelassenheit findest.

Seiten: 244

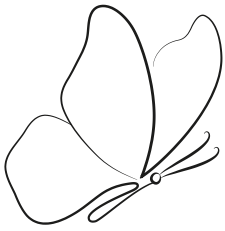
Format: Taschenbuch, Hardcover, eBook

BESONDERE MERKMALE DES BUCHS:

Einfühlsame Geschichten aus dem Leben der Autorinnen und Klientinnen werden ergänzt mit Coachingprozessen und Übungen

Umfangreicher Praxisteil:
mit wertvollen Übungen zur Selbstregulation
praktisch anwendbar und wissenschaftlich fundiert
für Betroffene und Fachinteressierte

„Das Buch liest sich fast wie ein Roman - und die praktischen Übungen sind einfach, aber haben es in sich!“



Wie du trotz alter Verletzungen zu emotionaler Freiheit, Leichtigkeit und Gelassenheit findest

Wenn
deine
Seele
weint

ZITATE AUS DEM BUCH

Die Glücksmasche serviert Zuckerwatte, während deine Seele nach Nahrung schreit. Und je mehr du davon isst, desto hungriger wirst du. (S.49)

Manchmal beginnt eine große Reise mit einem Moment, der sich ins Herz einbrennt. Als Kind – ich war vielleicht sechs oder sieben – trug ich einen Gedanken wie ein Geheimnis in mir: Wenn ich eines Tages von zu Hause fortginge, wenn ich meine Eltern hinter mir ließe, würden sie endlich begreifen, was ich ihnen bedeutete.

Nicht in Worten, sondern in jenem großen, kalten Erschrecken, das entsteht, wenn plötzlich etwas fehlt. (S.9)

Heilung hat einen seltsamen Karriereweg gemacht. Früher war sie eine intime, leise Angelegenheit – Tränen, Gespräche, Rückzug. Heute taucht sie in Kalender-Apps auf, steht auf To-do-Listen und wird wie ein Business-Projekt gemanagt. Wir wollen nicht nur gesunden, wir wollen dabei auch effizient sein (S.57)

Unser Gehirn ist ein Vorhersageapparat: Es erstellt aus vergangenen Erfahrungen eine Landkarte für morgen. Wenn sich die Landschaft später ändert, fährt die alte Karte trotzdem noch im Handschuhfach mit. Und genau dort entsteht der Knoten: Die alte Karte war richtig – für damals. Heute führt sie uns im Kreis. (S.39)

Der Körper ist Speicher, Resonanzraum, Frühwarnsystem. Und manchmal ist er die einzige Instanz, die die Wahrheit nicht verschweigt. (S.80)

Die Hoffnung flüstert: „Vielleicht wird es diesmal anders.“ Und genau dadurch wiederholt sich das Alte – in neuen Formen, mit neuen Gesichtern, aber derselben inneren Dramaturgie. Wahre Heilung beginnt dort, wo Hoffnung nicht länger als Erwartung verkleidet ist, sondern sich in Einsicht verwandelt: dass manche Dinge nicht anders hätten sein können. Erst wenn wir aufhören, die Vergangenheit korrigieren zu wollen, entsteht Raum, das Jetzt zu bewohnen. Dieser Raum heißt radikale Akzeptanz – das stille Einverständnis mit der Wirklichkeit, wie sie ist. (S.126)

Trauma ist deshalb kein bloßes Bild im Kopf. Es ist eine Spur im Organismus. Muskeln, die dauerhaft angespannt bleiben, obwohl längst Ruhe ist. Herzen, die schneller schlagen, als die Situation rechtfertigt. Atem, der stockt, obwohl keine Gefahr mehr droht. (S.79)

Diese Glücksmaschinerie verkauft nicht nur Produkte, sie verkauft eine Ideologie. Sie sagt dir, dass Unglück ein Fehler ist. Dass du immer auf der Suche nach dem nächsten besseren Zustand sein musst. Und das Tragische ist: Je mehr wir dem nachjagen, desto unglücklicher werden wir. Die Jagd selbst wird zum Unglück. (S.49)

Wenn wir Heilung im To-do-Modus betreiben, passiert etwas Entscheidendes: Wir stellen das alte Muster wieder her – Kontrolle durch Leistung. Und damit verhindern wir genau das, was Heilung eigentlich erfordert: Loslassen, Spüren, Chaos zulassen. (S.57)

ÜBER DIE AUTORINNEN



Franziska Frieden ist studierte Medienmanagerin, mehrfache **Bestseller-Autorin** und Expertin für psychologische Wissensvermittlung. Sie spezialisiert sich darauf, komplexe wissenschaftliche Inhalte verständlich, klar strukturiert und emotional entlastend aufzubereiten.



Britta Adler ist **Diplom Psychologin** und international tätige Künstlerin und Kuratorin. Mit ihrer Ausstellungsreihe Traum(a)land hat sie gesellschaftliche Tabuthemen in den öffentlichen Raum geholt und für ihre kuratorische Arbeit den Hatun-Sürücü-Preis erhalten.

PRESSE KONTAKT INFORMATION

Ansprechpartnerin: Britta Adler

Mail: hello@everbooks.shop

Phone: +49 151 57905010

Herzliche Grüße

Franziska Frieden & Britta Adler