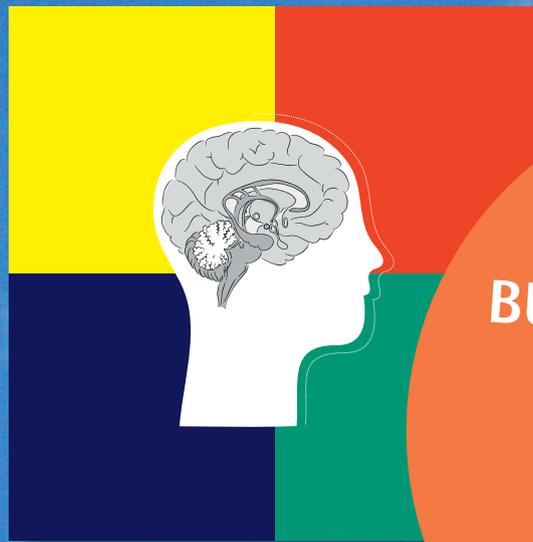


Michael Lefknecht

# WEGE ZUR BALANCE

Eine Selbsttherapiemethode für Gesunde  
und solche, die es werden wollen



**VORTRAG UND  
BUCHPRÄSENTATION**

**Do, 13.03.2014**

19:00 Uhr

Pfarrsaal St. Peter

Kirchplatz 7

**Rheinberg**

## DIE REGULATION DER EMOTIONEN

Auf Basis der Psycho-logik nach Professor Dr. Max Lüscher

Ein Praxishandbuch

Michael Lefknecht hat sein erstes Buch „**Wege zur Balance**“ erstmals Ende 2011 vorgestellt.

In der Zwischenzeit hat er daraus eine Selbsttherapiemethode entwickelt. Deshalb heißt der Untertitel der wesentlich erweiterten und komplett überarbeiteten Neuauflage:

## **EINE SELBSTTHERAPIEMETHODE FÜR GESUNDE UND SOLCHE, DIE ES WERDEN WOLLEN.**

Mit Hilfe von Farben, die die emotionale Situation eines Menschen wesentlich besser erfassen, als wir es mit Worten können, verstehen wir das Regulationssystem der Emotionen und die Sprache unseres Körpers. Er spricht mit uns über die Symptome, z.B. Schmerzen, die nie die Ursache, sondern immer Signale sind. Signale für körperliche oder emotionale Probleme. Beides ist immer möglich. Für uns selbst ist aber die Therapie, d. h. wie wir einen Weg aus der inneren Anspannung heraus finden können, das Wichtigste.

### **INHALTSÜBERSICHT**

Einführung in das regulative Denken  
Die Bedeutung der Farben  
Der Farbwahltest  
Die Praxis der Selbsttherapie  
Die Analyse körperlicher Symptome (KSA)  
Der Würfel als Regulationsmodell  
Die Sprache unseres Körpers  
Die Bedeutung der Ängste  
Träume und ihre logische Analyse  
Das Messinstrument der Emotionen  
Der Kurs mit 10 Trainingsstunden  
Erfahrungsberichte von Patienten

Das Buch ist im Selbstverlag erschienen und wurde auf der Frankfurter Buchmesse im letzten Herbst erstmalig vorgestellt. Es kostet 18 Euro, hat 168 Seiten mit 52 farbigen Abbildungen, ISBN 978-3-00-042605-6.

Das Buch kann im Handel erworben oder unter 0203/4 06 08 98 sowie per E-Mail an [lefknecht@gmx.de](mailto:lefknecht@gmx.de) bestellt werden.

**»Es ist eine Anleitung zur regulativen Vernunft, die man sonst kaum und vor allem nicht in dieser logischen Klarheit lernt.«**

*Max Lüscher*

Weitere Informationen unter  
**[www.lefknecht.de](http://www.lefknecht.de)**