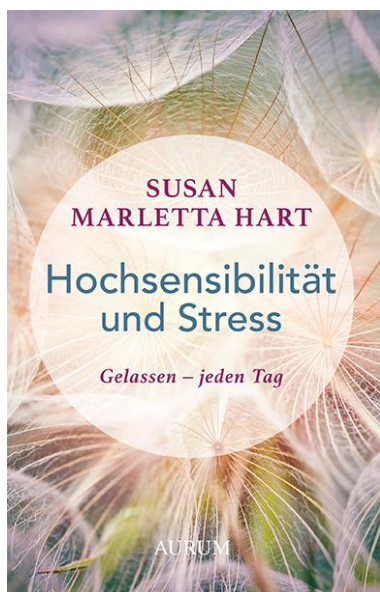


SUSAN MARLETTA HART

Hochsensibilität und Stress

Gelassen - jeden Tag

- ❖ Wie Sie Stress richtig begegnen
- ❖ Sich mit Freude und Selbstvertrauen aus der Stressfalle befreien



Susan Marletta Hart  
**Hochsensibilität und Stress**  
 Gelassen - jeden Tag  
 240 Seiten, 19,95€  
 Erscheinungstermin: Juni 2018  
 ISBN: 978-395883-218-3

#### **STRESSFREIER LEBEN: DEN DRUCK VERGESSEN**

Etwa 20 Prozent der Menschen gelten als hochsensibel. Sie hören, riechen, schmecken und fühlen intensiver als andere. Was Hochsensibilität (HSP) dabei genau bedeutet, ist auch in der Forschung noch nicht bis ins Detail ergründet. Die Autorin Susan Marletta Hart - selbst hochsensibel - gilt als eine der Institutionen im Bereich der Hochsensibilität und führte den Begriff einst in den Niederlanden ein. Mit ihrem neuen Werk „Hochsensibilität und Stress: Gelassen - jeden Tag“ öffnet Marletta Hart das Thema Hochsensibilität für jeden, der daran interessiert oder aber davon betroffen ist: Angehörige, Erkrankte, Experten. Basierend auf ihren eigenen Erfahrungen führt Marletta Hart praxisnah und gleichsam wissenschaftlich fundiert in die Hochsensibilität und Stressreduktion ein und lässt ein auf den ersten Blick unhandliches Thema kurzweilig und hochinteressant erscheinen. Die Autorin schafft dies mit einprägsamen Tipps und Tricks, die nicht nur kinderleicht im Alltag anwendbar sind, sondern auch schnell den Weg zu weniger Stress und mehr Lebensfreude aufzeigen. Wer ein Buch sucht, das neben nachvollziehbaren und effektiven Tipps auch mit wissenschaftlich fundiertem Hintergrund zum Thema Hochsensibilität und Stressreduktion aufwarten kann, der hat es in Susan Marlettas neuem Werk „Hochsensibilität und Stress - Gelassen - jeden Tag“ ganz sicher gefunden.

#### **ÜBER DIE AUTORIN**



© C.Lindenhayn

#### **SUSAN MARLETTA HART**

Jahrgang 1971, ist nicht nur Powerfrau und Mutter zweier Töchter, sie gilt auch als Begründerin des Begriffes der Hochsensibilität in den Niederlanden und europaweit gefragte Expertin. Marletta Hart schrieb Bestseller zum Thema; berät, spricht und coacht außerdem dazu. 2009 veröffentlichte sie bei Aurum bereits ihr Erfolgsbuch „Leben mit Hochsensibilität“.