# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Herbst 2019



#### Ursula Neubauer | Dr. med. Tobias Conrad Schau gut auf dich Wie dich Selbstfürsorge gesund und stark macht

#### „Um gesund zu bleiben, schließen wir am besten einen Vertrag mit uns selbst“

Ein bewusster, behutsamer Umgang mit uns selbst erspart uns die Suche nach einem Experten – denn das sind wir in erster Linie selbst. Mediziner Dr. Tobias Conrad und Schreibtherapeutin Mag. Ursula Neubauer fordern in ihrem Buch „Schau gut auf dich. Wie dich Selbstfürsorge gesund und stark macht“ dazu auf, sich wichtig zu nehmen, auf sich zu achten und zu fragen: Was macht mein Leben gut und wertvoll? Wer bin ich in meinem Wesenskern? Wie will ich leben, reden, denken?

##### Lachen vor dem Spiegel üben

Eine positive Denkhaltung und ein genussvolles Leben verbessern die Gesundheit, zeigen neue wissenschaftliche Erkenntnisse aus Medizin und Psychologie. Gedanken und Körper sind derart stark miteinander verbunden, dass die Auswirkungen in beiden Richtungen nachgewiesen werden können.

„Auch wenn man nur das Lachen vor dem Spiegel übt, reagiert der Körper mit Glückshormonen und man fühlt sich zufriedener. Eine aufrechte Körperhaltung erhöht automatisch die innere Selbstsicherheit – und regelmäßiger Sport senkt bekanntlich den Stresslevel“, erzählt der Mediziner Dr. Tobias Conrad, der als Meditationstrainer und Hypnosetherapeut viel Erfahrung mit derartigen Methoden für unsere Gesundheit hat. „Aber auch in die andere Richtung funktioniert es prima. Innere Ruhe und Selbstliebe erhöhen die Lebenserwartung, beugen vielen Krankheiten vor und verbessern das Körpergefühl.“

##### Das wertschätzende Selbstgespräch

Es gibt vieles, das man für sich tun kann. Wichtig ist eine respektvolle Sprache im Umgang mit sich selbst. Anstatt bei jedem Fehler zu sagen „Ich bin ja so blöd!“, können wir auch ein höfliches Selbstgespräch mit uns führen: „Ah, wieder etwas gelernt! Das bringt mich weiter.“ „Das fühlt sich nicht nur gut an, der Körper zeigt auch weniger Stressanzeichen. Das Zu-sich-selbst-nett-Sein unterstützt dabei, gesund zu bleiben“, gibt Journalistin und Schreibcoach Ursula Neubauer zu bedenken.

Auch in der Kommunikation im Gesundheitsbereich wird immer mehr auf diesen Stil geachtet. In optimistischen Sätzen wie „Dieses Medikament wird Ihnen helfen“ steckt ungeheure Heilkraft. Achtsame Sprache kann außerdem den Nocebo-Effekte verhindern – also das Entwickeln von Symptomen aufgrund einer negativen Erwartungshaltung. Außerdem zeigt die moderne Wissenschaft der Epigenetik, dass Selbstfürsorge nicht nur uns selbst dient. Ein entspanntes, gesundes Leben wirkt sich über die Zellebene auch auf unsere Nachkommen aus.

##### Meine Selbstfürsorge-Regeln

„Wir wissen, dass zwischen dem theoretischen ‚Ich weiß, dass mir das gut tut‘ und dem praktischen ‚Ich mache das‘ manchmal Welten liegen“, schreibt das Autorenteam. Aus diesem Grund bieten sie mit ihrem Programm „Happy Ethik“ einfache Übungen und Tools, die helfen, die persönlichen Werte festzulegen.

„Wichtig ist herauszufinden, wer ich sein möchte, woran ich mich orientiere und wie ich mit anderen und mir selbst umgehen möchte.“ So lässt sich das eigene Konzept für einen guten Umgang mit sich erstellen. „Am besten schließen wir einen Vertrag mit uns selbst, um uns auch wirklich langfristig an unser selbst zusammengestelltes Selbstfürsorge-Regelwerk zu halten.“

##### Autorenteam

**Dr. Tobias Conrad** ist Mediziner, Meditationstrainer und Hypnosetherapeut. Er war ärztlicher Leiter eines Instituts für Arbeitsmedizin, ist als Spezialist für Präventionsmedizin tätig sowie Sachverständiger für Flugmedizin. Conrad hat sich vor allem der Prävention verschrieben. Aktuell arbeitet er neben seiner Seminar- und Vortragstätigkeit in eigener Praxis und widmet sich dort der „Meditativen Medizin“, wie er seine Herangehensweise nennt. Er ist Keynote-Speaker bei Kongressen sowie gern gesehener Gast von Diskussionsrunden im TV.

**Mag. Ursula Neubauer** studierte Germanistik und Psychologie (LA), war an der Texterschmiede Hamburg und einige Jahre stellvertretende Chefredakteurin eines großen österreichischen Magazins, bevor sie eine Schreibtherapie-Ausbildung machte und begann, in Coachings und Trainings mit Schreibprozessen zu arbeiten. Sie hat sich auf das Thema Selbstmanagement spezialisiert und betreibt den Podcast "Schau auf dich".

Das Autorenteam steht für Interviews, Gastbeiträge und Medientermine zur Verfügung.

##### Bibliografie

**Schau gut auf dich**

Wie dich Selbstfürsorge gesund und stark macht

Dr. med. Tobias Conrad | Ursula Neubauer

Paperback | 165 Seiten | 19,95 €

ISBN 978-3-99060-126-6

Erscheint im September 2019 im Goldegg Verlag

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH   
Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin  
F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com)

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)