# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Frühjahr 2020

#### Regina HauserGeh dich freiDein Weg zur SelbstfindungPersönliche Weiterentwicklung. Berufliche Erfüllung

**Im Gehen liegen ungeahnte Möglichkeiten für die Selbsterkenntnis**

**Gehen vereint die Wahrnehmung aller Ebenen des Körperbewusstseins auf besondere Weise. Dadurch wird der eigene Handlungsspielraum verändert. Regina Hauser, Sonderpädagogin und Mediatorin, erklärt in ihrem Buch „Geh dich frei“, wie ihre gleichnamige Methode Intuition und Empathie verbindet und für jeden zu einem Abenteuer der Selbsterfahrung werden kann.**

##### Gehen hat eine lange Tradition in der Problemlösung

Bereits die griechischen Philosophen gingen, um ihren Gedankenfluss in Gang zu bringen. Auch in zahlreichen Mythen und Märchen *gehen* Heldinnen und Helden auf die Suche nach einem Schatz oder nach Weisheit. Der Weg dorthin ist oft mit Abenteuern verbunden und lehrreich für die Fragenden. Auch viele andere Aussagen drücken eine Verbindung zwischen dem Wort „gehen“, emotionalen und körperlichen Befindlichkeiten und alltäglichen Prozessen aus: Geht es dir gut? Ist er fremdgegangen? Das Leben geht weiter. Was geht dich das an? Auch der bekannte Satz, dass man erst in den Schuhen eines anderen gegangen sein muss, um ihn vollends zu verstehen, zeigt diesen Zusammenhang.

##### Intensive Erfahrung führt zu einem Perspektivenwechsel

„Wer die ‚Geh dich frei‘-Methode anwendet, erfährt eine Energiebewegung, die intensiv wahrgenommen wird. Und dies führt zu großer Klarheit und innerer Sicherheit“, sagt Regina Hauser, die diese Erfahrung selbst in einer heiklen, sensiblen Phase ihres Lebens machen konnte und danach ihr Leben neu ausrichtete. Sie entwickelte mit ihrer Methode die Basis des *Walking In Your Shoes®* weiter und half auf diese Weise zahlreichen Menschen dabei, ihre Probleme zu lösen. In ihrem Buch schildert die Expertin Beispielfälle und gibt konkrete Anleitungen zur Umsetzung. „Man muss es erlebt haben, um die Wirkungen nachvollziehen zu können. Es ist unbeschreiblich“, motiviert sie, das Sich-frei-Gehen auszuprobieren. Der Perspektivenwechsel führt zu intuitiver Problemlösung.

##### Probleme können buchstäblich angegangen werden

Berufliche oder private Entscheidungen, große oder kleinere Angelegenheiten des Alltags, Beziehungsfragen und belastende Lebensumstände können auf diese Weise im wahrsten Sinne des Wortes „angegangen“ und geklärt werden. Tiefgreifende Erkenntnisse werden gewonnen. „Und manchmal“, erzählt die Autorin, „lösen sich vermeintliche Probleme auch einfach in Luft auf.“ Ein Weg zur Selbstfindung, der es wert ist, ausprobiert zu werden.

#####

##### Die Autorin

**Regina Hauser** ist diplomierte Sonderpädagogin, Mediatorin und diplomierte Legasthenietrainerin.

Die Gründerin des GEH DICH FREI-Instituts entwickelte die gleichnamige Methode und verhilft in ihrer Arbeit dazu, zu innerer Klarheit zu finden und die wahre Bestimmung zu entdecken.

Die GEH DICH FREI-Methode bietet sich für Business-Strategien, Neuorientierung in der beruflichen Ausrichtung, Kundenzufriedenheit, für Firmen, Berater und Coaches genauso an wie im Privatbereich für persönliche Fragestellungen und Problemlösungen.

<http://gehdichfrei.com>

##### Bibliografie

Regina Hauser

**Geh dich frei**

Dein Weg zur Selbstfindung

Persönliche Weiterentwicklung. Berufliche Erfüllung

Softcover | 194 S. | 19,95 € | ISBN 978-3-99060-174-7

Erscheint am 25. Mai 2020

##### 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

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