#  PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Frühjahr 2020

#### Silvia MauteMenta gegen KrebsMit Mentaltechniken Krebs vorbeugen, Heilung unterstützen, Psyche stärken

#### In der Krebstherapie wirkt auch die Kraft der Gedanken

**„Wer die Diagnose Krebs erhält, dessen Leben wird völlig auf den Kopf gestellt. Nichts ist mehr wie vorher“, weiß Silvia Maute. Die Mentaltrainerin hat selbst eine Krebserkrankung überwunden. Darüber und wie mit Mentaltechniken Krebs vorgebeugt, die Heilung unterstützt und die Psyche gestärkt werden kann, schreibt sie in ihrem Buch „Mental gegen Krebs“.**

##### Die Welt steht still: Diagnose Krebs!

Die Diagnose Krebs ist ein Schock. Die Welt scheint still zu stehen. Dann beginnt die Recherche: Welche Therapien gibt es? Was soll ich essen? Und was nicht? Welche Ärzte sind die besten? Und schließlich: Werde ich überleben? Diese Fragen dominieren nach einer Krebsdiagnose das Leben. „Was Sie jetzt sicher nicht brauchen, sind Menschen, die Sie zusätzlich belasten“, sagt die Mentaltrainerin Silvia Maute. „Aus Erfahrung weiß ich, dass eine große Welle Mitleid über Sie schwappen wird, doch die bringt Sie nicht weiter.“ Wichtig ist es, sich die eine Vertrauensperson zu suchen: die Person, die Mitgefühl aufbringt und weiterhilft, die aber nicht selbst im Mitleid badet.

##### Mentale Stärke aktiviert Selbstheilungskräfte

Es ist gut, sich mit der Krankheit, der Ernährung und Therapien auseinanderzusetzen. Doch viele vergessen auf eine Komponente – dabei ist sie das Wichtigste überhaupt: die eigene mentale Kraft. „Es gibt so viel, was wir vorbeugend, therapiebegleitend oder auch in der Befassung mit dem Thema Tod und Sterben tun können“, ist die Autorin überzeugt. Mentaltraining stärkt, macht Mut, fokussiert auf das Leben-Wollen und setzt Energie frei, um nach vorne zu schauen. Mautes These, wonach Mentaltraining ungeahnte Selbstheilungskräfte aktiviert, wird von Ärzten unterstützt.

##### Jede Minute ist es wert, gelebt zu werden

Die bedeutendste Frage, die Betroffene sich stellen müssen, ist: Warum will ich leben? Sie zu beantworten klingt einfacher, als es ist, meint die Mentaltrainerin, die in ihrem Buch vier Stufen, die zurück ins Leben führen, schildert. Es lohnt sich, der Krebskrankheit die Stirn zu bieten und sich das Ziel zu setzen, gesund zu werden. Aber auch schwerstkranken Menschen, die wissen, dass sie sterben werden, hilft Mentaltraining, den Rest an Lebenszeit sinnvoll zu gestalten, in Frieden mit allem abzuschließen und sich zu versöhnen. Denn: Jeder Tag, jede Minute ist es wert, gelebt zu werden.

#####

##### Bibliografie

**Mental gegen Krebs**

Mit Mentaltechniken Krebs vorbeugen, Heilung unterstützen, Psyche stärken

Silvia Maute

Softcover | 268 Seiten | 22,00 € | ISBN 978-3-99060-155-6

Erschienen im April 2020 im Goldegg Verlag

##### Die Autorin

**Silvia Maute** ist als Mentaltrainerin mit Spitzensportlern, Führungskräften und in der Rehabilitation tätig. Nach Erfahrungen mit einer eigenen Krebserkrankung begleitet sie nun mit ihrer erfolgreichen Mentaltechnik und in Zusammenarbeit mit Ärzten zahlreiche andere Erkrankte und Angehörige. Sie bietet damit emotionale Unterstützung und psychische Stärkung.

##### 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)