



Therapeutin Miriam Hoff und ihr neues Buch. ENRICO SAUDA

Weil wir ein Buch mit sieben Siegeln sind

Miriam Hoff war mal Schönheitskönigin und blickt jetzt auf eine fast 20-jährige Karriere als Kinder- und Jugendpsychotherapeutin. Heute erscheint ihr neuestes Buch mit dem Titel „Therapie für die Seele – Dein Weg zu Balance und Lebensfreude“. „Das ist mein zweites großes Buchbaby“, sagt die ehemalige Miss Germany, die vor drei Jahren „Mind is magic: Ratgeber für Mädchen in der Pubertät – Praktische Tipps, um das Selbstbewusstsein und ein positives Selbstbild von Jugendlichen zu stärken“ herausgebracht hat.

In „Therapie für die Seele“ führe sie den Leser durch seine

eigene Psychotherapie, sagt Miriam Hoff über das 249 Seiten starke Buch, das sie ihrer 17-jährigen Tochter gewidmet hat. „Das Buch ist ein wenig auch wie aus meiner Seele gesprochen, und meine Tochter ist für mich der wichtigste Mensch. Es soll ein Lebenswerk ihrer Mama sein“, so Miriam Hoff, die seit eineinhalb Jahren in der Zeitschrift „Mädchen“ die Kolumne „Miriam antwortet“ schreibt.

Zurück zum Buch, das eines für jeden Erwachsenen ist, der sich für Persönlichkeitsentwicklung oder Entwicklungspsychologie interessiert und sich besser kennenlernen

möchte. „Viele haben Probleme mit dem Essen oder leiden unter Zwängen und Ängsten. Wie und wo kommt das her, wie kann ich die loswerden? Im zweiten Teil des Buches gib es Techniken und Rituale, die helfen“, sagt Miriam Hoff.

Ihr erstes Buch richtete sich hauptsächlich an Jungen und Mädchen, hingegen geht es in „Therapie für die Seele“ „darum, psychotherapeutische Tools und Techniken und Erkenntnis Menschen zur Verfügung zu stellen, die keinen Therapieplatz bekommen“, erklärt sie die Intention, die hinter dem Buch steckt, das als Ratgeber zur Hilfe zur Selbsthilfe ge-

dacht ist. Die Praxen – ihre auch – seien extrem überlaufen.

„Ich mache das also nicht, um noch mehr Patienten zu erhalten und muss so vielen absagen.“ „Therapie für die Seele“ ersetzt keine Therapie, aber es kann eine begleiten oder auf eine vorbereiten. „Ich führe den Leser in die eigene Vergangenheit und habe die Tiefenpsychologie und die Psychoanalyse, die hohe Kunst der Psychotherapie, plastisch dargestellt, damit der Leser die Begriffe versteht“, schildert Miriam Hoff ihre Vorgehensweise.

Das Buch enthält Selbsttests, praktische Übungen und einen

Plan für Selbstreflexionen. So wendet die 50-jährige Symbole an wie den Lebensrucksack, der im Laufe der Jahre immer schwerer wird. „Wir schauen also ins Unterbewusstsein und gucken, was für Steine du aus den ersten sechs bis acht Jahren deines Lebens mit dir rum-schleppst“, erklärt sie. Mit dem Aufzug fährt sie runter in die Kindheit. „Dort schauen wir nach Erziehungs- und Bindungsstilen sowie Glaubenssätzen der Eltern.“ Dann gibt es den Koffer, „der das Handwerkszeug, die Techniken enthält“. Und es gibt noch die Seelenklempnerin, eine Figur, die sie entwickelte.