

„Seelenhaus“ verstehen lernen

Therapeutin animiert zu Auseinandersetzung mit eigener Psyche

Dreieich – Jeden Tag hilft Miriam Hoff Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in ihrer Praxis in Frankfurt-Sachsenhausen durch kleinere, oder oft auch elementare Krisen. Die studierte und approbierte Psychotherapeutin aus Buchschlag arbeitet am liebsten tiefenpsychologisch fundiert. „Derzeit wird deutlich häufiger verhaltenstherapeutisch gearbeitet. Das hat auch seine Berechtigung, aber die hohe Kunst der Psychotherapie ist die Psychoanalyse“, ist die Buchschlagerin überzeugt.

„**Wenn wir erkennen, wo unsere Ängste, Muster oder Glaubenssätze herkommen, dann können wir uns davon distanzieren und über uns hinaus wachsen.**“

Miriam Hoff
Psychotherapeutin

Ihren jungen Patienten gibt sie mit ihrer Arbeit das Rüstzeug für Resilienz und innere Stärke. Diese Erfahrungen hat Miriam Hoff jetzt in einem Buch verarbeitet. Mit „Therapie für die Seele – Dein Weg zu innerer Balance und Lebensfreude“ nimmt die Autorin ihre Leser mit auf eine tiefgehende Reise in die Vergangenheit. „Der Blick zurück in unsere Kindheit und die Suche danach, was uns als Menschen geprägt hat, ist hilfreich. Wir haben Erfahrungen, vielleicht Verletzungen. Es lohnt sich, achtsam hinzuschauen. Wenn wir erkennen, wo unsere Ängste, Muster oder Glaubenssätze herkommen, dann können wir uns davon distanzieren und über uns hinaus wachsen“, erläutert die Psychotherapeutin.

Das Buch soll keinesfalls ein Therapie-Ersatz für akute psychische Probleme sein. „Da ist der Weg zum Facharzt die beste Entscheidung. Ich möchte mit



Mit Koffer und dem richtigen Werkzeug: Die Buchschlager Psychotherapeutin Miriam Hoff will die Leser mit ihrem Ratgeber unterstützen, sich von Ängsten zu befreien. HANS KELLER (2)

dem Buch vielmehr Menschen die Inhalte der Tiefenpsychologie nahebringen. Es hilft uns allen, die Basics zu verstehen. Denn eigentlich haben wir doch alle unsere Muster, Zwänge und Ängste. Es lohnt sich, sie aufzulösen“, sagt sie lächelnd. Dabei helfe es, das Kind in sich zu entdecken, meint Hoff.

Die Autorin wählt eine humorvolle Einführung in ein komplexes Thema. Sie nutzt eine starke Bildsprache. Mit dem Aufzug, der immer wieder auf den 250 Seiten auftaucht, fährt sie in das Untergeschoss unseres Seelenhauses in die Kindheit und hilft den belastenden

Teil des Lebensrucksacks leichter zu machen. Dazu bietet sie ihren Lesern Tools und Techniken an, die sie in einen Koffer packt, damit sie sie auch in Zukunft nutzen können. „Ich möchte, dass meine Leser ihr Seelenhaus verstehen“, sagt Hoff. Dazu stellt sie Fragen zur Bindung zu den Bezugspersonen, zum Erziehungsstil der Eltern, aber auch zu wichtigen Freundschaften in der Jugend oder der ersten großen Liebe. Mit dem Kapitel „Konfetti für die Seele“ gibt sie Anregung für Rituale zum Loslassen, für die innere Balance oder zum Durchstarten.

„Unsere Psyche ist die Basis für alles. Wenn es uns nicht gut geht, werden wir krank“, ist Miriam Hoff überzeugt. Sie möchte Menschen dazu motivieren, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu leben. „Ich möchte Herzen zum Lachen und Springen bringen und jeden dazu ermutigen, nicht die Erwartungen zu erfüllen, die nicht die eigenen sind“, sagt Hoff. Dazu brauche es Selbstreflexion, und den Mut in sich zu gehen, um alte Glaubenssätze aufzulösen.

Die Buchschlagerin lebt seit zehn Jahren mit ihrem Mann und ihrer 17 Jahre alten Tochter



in der Dreieicher Villenkolonie. In ihrer Freizeit organisiert die 50-Jährige gerne Parties, backt und ist mit Nähadel, Pinsel und Staffelei kreativ. Miriam Hoff ist im Rhein-Main-Gebiet aufgewachsen, hat in Idstein Abitur gemacht, anschließend in Mainz Erziehungswissenschaften, Soziologie und Psychologie studiert. Sie hat ihre Ausbildung an der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie inklusive einem Praxisjahr in der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Alzey absolviert.

**Miss Germany 1996
und gefragte Expertin**

Heute arbeitet sie in ihrer Frankfurter Privatpraxis und hat eine Kolumne in der Jugendzeitung „Mädchen“. Sie kennt auch das Rampenlicht: Als Miss Germany 1996 ist sie medienaffin und ihre Expertise als Psychotherapeutin ist im Fernsehen gefragt. Regelmäßig ist sie in Ratgeber-Sendungen des Hessischen Rundfunks zu Gast und war schon im Frühstücksfernsehen bei SAT 1 und Pro 7 zu sehen. Auf TikTok ist sie als die_therapeutin aktiv.

„Therapie für die Seele“, nach einem verhaltenstherapeutischen Buch für Jugendliche ihre zweite Veröffentlichung, ist am 29. April im Remote Verlag erschienen. Es ist ab sofort im Buchhandel und bei den bekannten Online-Händlern zum Preis von 19,99 Euro zu bestellen. NICOLE JOST