



BUCH TIPPS **FOLGE DIR SELBST – MEIN SEELENWEG**

Wer sich auf YouTube auf die Suche nach Tipps aus der alternativen Zahnheilkunde macht, kommt an Dr. Karin Bender-Gonsers Videos nicht vorbei. Auf ihrem Kanal „Folge dir selbst“ versammelt die sympathische Zahnärztin rund 36.000 Follower. Sie vermittelt ihren Wissensschatz zur holistischen Zahngesundheit, informiert zur gesunden Ernährung oder Kosmetik und allgemein über eine bewusste Lebensführung im Einklang von Körper, Seele und Geist. Mit „Folge dir selbst – mein Seelenweg“ hat sie nun ein sehr persönliches Buch geschrieben.

Das Sympathische an Karin Bender-Gonsers Beiträgen auf YouTube ist, dass sie sich darin so authentisch und persönlich zeigt; nahbar wie eine Freundin oder Vertraute, gleichzeitig professionell und kritisch. Offen teilt sie in den zirka 400 Videos nicht nur ihr Fachwissen, sondern auch viele Lebenserfahrungen und Erlebnisse der Vergangenheit. Auch in ihrem Buch erzählt sie davon. Der Leser erfährt, wie ein Schicksalsschlag das Leben der vierfachen Mutter veränderte, einen (Heilungs-)Prozess anstieß und sie auf den Weg zu sich selbst führte. „Der Grund, warum ich Sie an diesem Prozess teilhaben lasse, ist, Ihnen zu zeigen, wie individuell, unvorhersehbar, emotional, erfüllend und auf jeden Fall lebendig es sein kann, sich selbst zu folgen.“

Holistische Erkenntnisse

Karin Bender-Gonser erläutert anhand verschiedener Lebensstationen, welche Lehrer sie auf ihrem Weg vorangebracht oder inspiriert haben. So ist unter vielen weiteren von Bruce Lipton, Deepak Chopra, Dr. Lissa Rankin, Dr. Joe Dispenza und Gregg Braden die Rede. Sie streift zudem Wissensbereiche wie Meditation, Naturheilkunde, Neuroplastizität, Quantenphysik und Quantenmedizin, morphische Felder und Telepathie, Psycho- und Traumatherapie, schamanisches Wissen, Ernährung oder Detox und weckt beim Leser das Interesse, sich in diesen Feldern zu vertiefen. Doch wie geht das letztlich wirklich, dieses „sich selbst finden?“, fragt sich Karin Bender-Gonser. Und an ihrem Beispiel sehen wir Leser: Es geht darum, sich in den verschiedensten Bereichen des Lebens nicht zu einseitig auf feste Modelle oder gar Dogmen einzulassen. Vielmehr sollten wir lernen, eine gesunde Intuition zu



Folge dir selbst – mein Seelenweg.
Holistische Erkenntnisse und praktische
Übungen für deinen individuellen Weg
Dr. Karin Bender-Gonser

Frankfurt 2021
ISBN 978-3-9821225-8-8
Erhältlich über www.drkarinbendergonser.com

„Auch wenn ich mich immer wieder bewusst daran erinnern muss, geht es im Leben um die Hingabe und das Vertrauen in alle Symptome des Seins.“

- Dr. Karin Bender-Gonser

entwickeln, die es uns ermöglicht, intuitiv das herauszufiltern und zu integrieren, was für uns das Richtige und im Moment Passende ist. Sei es in der Ernährung, im Spirituellen, in Beziehungen, in Fragen der Umwelt und weiteren Lebensfeldern. Zudem gehört die Auseinandersetzung mit dem Ego und dem Ich, das Loslassen, das neu Anfangen, Umwege gehen, Hoffnung tragen und mit Herausforderungen wie Enttäuschungen umzugehen dazu, den eigenen Weg zu finden.

Praktische Hilfe

Neben dem autobiografischen Teil gibt Karin Bender-Gonser im letzten Drittel ihres Buches eine Reihe von Übungen sowie eine 12-Punkte-Anleitung dazu, wie man das individuelle FolgeDirSelbst aktivieren kann. Ein berührend tiefes wie hilfreiches Buch. (ae)

