



Isa Schlott

Die Kunst der Selbstermächtigung **Warum wir nicht immer sofort eine Therapie brauchen**

248 Seiten

Hardcover, Format: 13.5 x 21.5 cm

ISBN: 978-3-7088-0900-7, EUR 24

KNEIPP Verlag

ET 24. September 2026 (Sperrfrist)

Sind wir wirklich alle traumatisiert, überstimuliert oder neurodivergent? Psychologische Fachbegriffe sind durch Social Media längst im Alltag angekommen. Und mit ihnen die Gefahr, Gefühle vorschnell zu Symptomen zu erklären. Die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin **Isa Schlott** beobachtet, wie Selbstzweifel, ständige Selbstanalyse und psychologische Labels Menschen zunehmend die eigene Handlungssicherheit nehmen. In **Die Kunst der Selbstermächtigung** zeigt sie, wie wir unsere innere Autorität zurückgewinnen: mit psychologischen und neurobiologischen Werkzeugen, die helfen, aus Überanalyse und emotionaler Überforderung auszusteigen und wieder der eigenen Wahrnehmung und Handlungskompetenz zu vertrauen.

Mit kostenlosem Online-Workbook zum Buch!

*“Wahrer Wandel beginnt dort,
wo wir die Verantwortung nicht abgeben,
sondern bewusst annehmen!”
– Isa Schlott*

ERPROBTE TOOLS ZUR SELBSTERMÄCHTIGUNG

Haben wir verlernt, unserer eigenen inneren Stimme zu vertrauen? Lassen wir uns von einer Therapieindustrie einreden, ohne permanente Begleitung von außen kaum lebensfähig zu sein?

Mit über 30 Jahren Erfahrung als Psychologin und Coach weiß **Isa Schlott**: Viele Menschen sind nicht psychisch krank – sie stecken in ihrem Leben fest. Es ist an der Zeit, die **Kunst der Selbstermächtigung** wieder zu erlernen. Isa Schlott teilt keine Wohlfühl-Floskeln, sondern **handfeste psychologische** und **neurobiologische Tools**, die zeigen: Selbstverantwortung ist nicht nur möglich, sie ist unser Geburtsrecht.

- Verantwortung für die eigene Psyche übernehmen – ein provokanter Gegenentwurf zum Zeitgeist der Befindlichkeitshysterie
- Erprobte Tools zur Selbstermächtigung: von Selbsthypnose bis zu konkreten Veränderungs-Techniken
- Isa Schlott – erfahrene Psychologin und Coach – hilft Menschen in Umbruchphasen und solchen, die auf Therapieplätze warten

>> Hier geht's zum Buch

BLICK INS BUCH

Auszüge

Wie wir uns selbst schleichend verloren haben • Drei Schritte: Regulation. Selbstkontakt. Veränderung • Embodiment Grounding – zurück ins Hier und Jetzt • Affektbrücke light – irgendwie kommt mir das Gefühl bekannt vor • Kinotechnik – innere Regie verändern • Körperkompass: Wahrnehmen, was der Körper längst weiß • Swish-Technik – das Ersetzen innerer Bilder • Den Wandel festigen: innere Arbeit, die bleibt • Der Beipackzettel für echte Veränderung • Innere Klarheit im digitalen Zeitalter

"Manchmal denke ich, dass unsere Gesellschaft keine zusätzlichen Krisen mehr braucht. Wir produzieren sie längst selbst: emotional, digital und kommunikativ. Wir leben in einer Welt, die schneller reagiert, als wir fühlen können, und gleichzeitig fühlen wir mehr, als wir noch zu verarbeiten in der Lage sind. Eine paradoxe und explosive Mischung, die mir täglich in Therapie, Coachings, Unternehmen und Familien begegnet.

Vielleicht hast du auch beobachtet, dass sich der ein oder andere angewöhnt hat, psychische Begriffe wie modische Accessoires zu tragen. Burn-out als Statussymbol, Trauma als Identitätsmarker und das Nervensystem als neue Heilslehre. Das klingt vielleicht hart, aber sehen wir den Realitäten ins Auge: Viele Menschen sind nicht traumatisiert, sie sind einfach nur überfordert, haben lange sehr schlecht geschlafen oder schlicht vergessen, dass Widerstandsfähigkeit nicht dasselbe ist wie Unverwundbarkeit.

A4: Embodiment Grounding – zurück ins Hier und Jetzt

Manchmal entfernt man sich nicht von anderen, sondern von sich selbst. Der Kopf läuft, der Körper zieht hinterher und irgendwo dazwischen geht die Präsenz verloren. Grounding holt sie zurück. Durch Kontakt zu deinem Körper, als verlässlichem Ort, der sich nicht so schnell täuschen lässt wie deine Gedanken.

Die Embodiment-Forschung zeigt seit Jahren, dass Körperhaltung, Muskeltonus und sensorische Reize das emotionale Erleben beeinflussen.³⁵ Wenn der Körper geerdet ist, wird das Denken klarer, und wenn der Kontakt zu den eigenen Empfindungen wieder da ist, verbessert sich die Fähigkeit zur Selbststeuerung. Grounding funktioniert über drei einfache Elemente: Druck, Schwere und Kontakt.

Aus: **Die Kunst der Selbstermächtigung** von **Isa Schlott**, Kneipp Verlag Wien 2026

ÜBER DIE AUTORIN

Isa Schlott ist als Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Executive Coach eine der klarsten Stimmen für Selbstermächtigung in einer zunehmend therapierten Gesellschaft. In über 30 Jahren hat sie an der Schnittstelle von Psychologie und Coaching über 5.000 Klient:innen durch persönliche Krisen und berufliche Wendepunkte begleitet und zurück in die eigene Handlungskompetenz geführt. In ihrer Arbeit verbindet sie moderne Psychologie, systemisches Denken, NLP, Hypnose und Neuropsychologie immer mit einem klaren Ziel: Veränderung, die im echten Leben trägt.

Foto: Barbara Obermeier

