

„Ich habe zum ersten Mal verstanden, dass mit mir nichts verkehrt ist und auch nie war.“

Maria Sanchez' Weg zu einer neuen Psychologie

Hamburg, Mai 2024. 1998 gründete Maria Sanchez ihre therapeutische Praxis mit der ursprünglichen Spezialisierung auf emotionalem Essen. Im Zuge dessen begann sie, mit den von ihr selbst entwickelten psychologisch-spirituellen Ansätzen „Sehnsucht und Hunger“ und nachfolgend „EssentialCore“ zu arbeiten. Mit dem auf ihrem eigenen Heilungsweg basierenden Therapiekonzept unterstützt Maria Sanchez eine Vielzahl von Menschen auf Präsenz-Seminaren und in ihren Online-Kursen dabei, ein tieferes Verständnis für ihre wiederkehrenden leidbringenden Symptome zu entwickeln und sich darüber hinaus emotional selbst zu begleiten. Die Ausrichtung ist: eine Begegnungskompetenz mit sich selbst aufzubauen und somit zu eigenen emotionalen Expert:innen für sich selbst zu werden.

„Ich habe zum ersten Mal verstanden, dass mit mir nichts verkehrt ist und auch nie war.“ – Eine Teilnehmerin über Maria Sanchez' wegweisende Therapiemethoden.

Maria Sanchez steht für eine besondere Verbindung von Psychologie und Spiritualität: Diesen Ansatz vertritt die in Hamburg ansässige Traumatherapeutin und erfolgreiche Autorin in ihren Kursen, Büchern sowie ihrer ehemaligen zweijährigen Radiosendung bei Radio Bremen. Bekannt ist Maria Sanchez zudem durch ihre Präsenz in der Öffentlichkeit. Dazu zählen Gastauftritte im Fernsehen (bspw. bei SternTV, SternTV Reportage, RTL Punkt 12, NDR Das! und im Frühstücksfernsehen), Online-Kongresse, Podcasts, (u. a. SWR, Radio Bremen) sowie verschiedene Zeitschriften (Psychologie Heute, Bildzeitung, Freundin, Welt am Sonntag).

Das fruchtbare Ineinandergreifen von Psychologie und Spiritualität – Workshops mit innovativer Herangehensweise

In ihren Seminaren und Online-Kursen vereint Maria Sanchez das Ineinandergreifen von Psychologie und Spiritualität. Durch ihre einzigartigen Therapieansätze „EssentialCore“ sowie „Sehnsucht und Hunger“ bietet Maria Sanchez einen neuen Blickwinkel auf die Herausforderungen rund um wiederkehrende und leidbringende Symptome. Während bei „Sehnsucht und Hunger“ der Essdruck als Wegweiser zu den tieferliegenden Gründen dient, sind es bei „EssentialCore“ alle weiteren wiederkehrenden psychischen oder psychosomatischen Symptome, unter denen Menschen leiden können – wie beispielsweise chronische Erschöpfungszustände, Depressionen, psychisch bedingte Migräne, Angststörungen und Schlafprobleme. Das Bemerkenswerte an ihrem Ansatz ist, dass sie beispielsweise in Bezug auf das emotionale Essen, als selbst ehemals Betroffene, für eine

Herangehensweise plädiert, die jenseits von reglementierenden Maßnahmen (wie Ernährungspläne oder Sportprogramme) liegt. Dies bekräftigt sie in Äußerungen wie *„Ernährungspläne befeuern letztlich das Problem! Denn es geht beim emotionalen Essproblem nicht primär ums Essen. Deshalb können kontrollierende Maßnahmen nicht für einen dauerhaften Ausstieg aus der Essproblematik dienen.“* oder *„Es gibt keinen inneren Schweinehund, den wir bekämpfen müssen, sondern innere Spannungen, die unsere Aufmerksamkeit brauchen, unsere Achtung und unseren Respekt.“*

Unterstützung im Alltag – mit den Büchern von Maria Sanchez

Bereits mit ihrem ersten Buch „Sehnsucht und Hunger“ belegte Maria Sanchez im Jahr 2009 den 8. Platz der Bestsellerliste der Fachsparte Psychologie im Magazin Buchreport. Es folgten drei weitere erfolgreiche Bücher: „Der innere Weg“ (2015), „Warum wir ohne Hunger essen“ (2016) und „Die revolutionäre Kraft des Fühlens“ (2019). Mit einer Gesamtzahl von fast 100.000 verkauften Exemplaren begleitet Maria Sanchez ihre Leser:innen mit ihrem neuen Ansatz auf ihrem Weg näher zu sich selbst und zu den Ursachen psychischer Probleme. In ihren Büchern meidet sie bewusst leere Versprechungen – sowie bezüglich des emotionalen Essproblems auch das Ziel des schnellen Abnehmens –, sondern zeigt ihren Leser:innen Wege auf, wie sie leidvollen Symptomen auf eine neue Weise heilsam begegnen können.

Dr. Hans Böhmman (ehem. Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Delme Klinikum Delmenhorst), über das Buch „Der innere Weg“: „Meine Überzeugung ist: Ohne Berücksichtigung des von Maria Sanchez beschriebenen inneren Weges und ohne den Mut, dahin zu schauen, wo es wehtut, werden alle technischen, rationalen, kognitiven Bemühungen um Heilung bei vielen Menschen versagen. Dies sollten wir als naturwissenschaftlich tätige Ärzte bei jedem einzelnen Patienten beherzigen.“

Maria Sanchez' fünftes Buch erscheint im September 2024.

Über Maria Sanchez

Maria Sanchez wurde 1968 in Málaga geboren und wuchs in Hamburg auf. Persönliche, traumatische Erlebnisse in der Kindheit und Jugend ermöglichen ihr eine spezielle Wahrnehmung für häufig unerkannte innere Prozesse. Mit ihrer Spezialisierung auf emotionalem Essen sowie wiederkehrende, leidvolle Symptome und den daraus geformten Therapiemethoden „Sehnsucht und Hunger“ und „EssentialCore“ bietet sie innovative Ansätze zur psychischen Gesundheit. Als Traumatherapeutin, spirituelle Begleiterin und Speakerin vertritt sie ihre Ansätze im deutschsprachigen Raum über Vorträge, Präsenz-Seminare, Online-Kurse sowie auch durch ihre ehemalige eigene Radiosendung „Durch dick und dünn“ bei Radio Bremen. Zudem bietet sie in ihrem eigenen Ausbildungs- und Seminarzentrum in Hamburg eine EssentialCore • Sehnsucht und Hunger - Therapeut:innen-

Ausbildung an. Ihre Arbeit, untermauert durch Bücher und Seminare, zielt darauf ab, Menschen auf ihrem Weg zur emotionalen Selbstentdeckung und -heilung zu begleiten und zu inspirieren.

Pressekontakt

E-Mail: kontakt@mariasanchez.de

Website: <https://www.mariasanchez.de/>