

## Presseinformation

---

**Renate Schmitt**

**Wer leben will, muss fühlen**

**Ein Weg aus Burnout und Panik zurück in ein erfülltes Leben**

14,8 x 21 cm, 228 Seiten

ISBN 978-3-95904-258-1 – 24,80 €

Edition Forsbach 2024

---

### Wie geht es dir? – Alles gut!

Manchmal liegt dahinter jedoch eine andere Wahrheit: eine psychische Erkrankung mit Depressionen oder Angststörungen.

Renate Schmitt hat es selbst erlebt und dabei ihre Lebensfreude eingebüßt, so dass ihr irgendwann im wahrsten Sinne des Wortes die Luft zum Atmen weggeblieben war.

Sie beschreibt ihren Weg aus Erschöpfung, Ängsten und Panikattacken und berichtet, wie ihr der Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik und die anschließende ambulante Psychotherapie geholfen haben.

Dabei entdeckte sie verborgene Ressourcen wieder und erkannte, dass der Schlüssel für ihre psychische Gesundheit schon immer in ihr selbst lag. Die wichtigste Erkenntnis aber war, dass sie ihre Körpergefühle zulassen und ihnen endlich vertrauen darf.

Mit diesem Buch lädt sie ihre Leser dazu ein, den Umgang mit den eigenen Gefühlen, auch mit den unangenehmen, zu beleuchten und auftretende Emotionen als „Kompass im Alltag“ zu nutzen.

Heute unterstützt Renate Schmitt Betroffene dabei, aus einer psychischen Krise zurück in ein erfülltes Leben zu gelangen.



**Renate Schmitt**, wurde 1972 als jüngstes von vier Geschwistern in Schwäbisch Gmünd geboren und wuchs in einer Kleinstadt in Baden-Württemberg auf. Sie malt und schreibt, seit sie denken kann ... In ihrer Jugendzeit verfasste sie mehrere Gedichte und schrieb regelmäßig Tagebuch.

Nach dem Studium der Sonderpädagogik, mit dem Hauptfach Kunsterziehung, folgte eine über 20-jährige Unterrichts- und Beratungstätigkeit als Sonderpädagogin für Kinder und Jugendliche. Unterbrochen wurde diese Phase durch eine 5-jährige Elternzeit, mit den Geburten ihrer beiden Söhne.

In den Jahren 2018/2019 bedurfte es der Erfahrung und Bewältigung ihrer eigenen Lebenskrise, die sie letztlich auf ihren heutigen Weg führte.

Neben ihrer Tätigkeit als Sonderpädagogin begann sie 2021, ihre nebenberufliche Selbstständigkeit als Coach und Kunsttherapeutin aufzubauen. 2023 legte sie die Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie ab.

So ist sie heute neben ihrer Arbeit in einem Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kunsttherapeutin in eigener Praxis tätig.

[www.kunstimsinn.com](http://www.kunstimsinn.com)

---

**Edition Forsbach, Küchelstraße 9, 96047 Bamberg**

Telefon: +49 951 96439936, [info@edition-forsbach.de](mailto:info@edition-forsbach.de), [www.edition-forsbach.de](http://www.edition-forsbach.de)