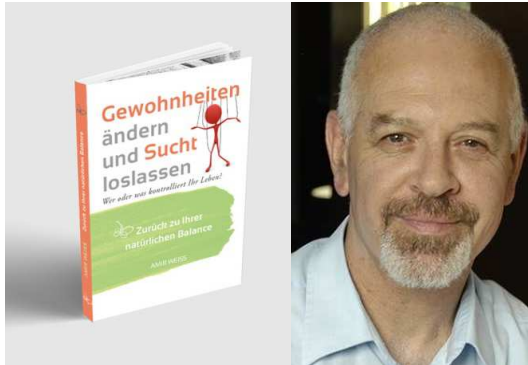


Amir Weiss: „Stress und Sucht sind kein Schicksal!“

- **Buchvorstellung: „Gewohnheiten ändern und Sucht loslassen“ von Amir Weiss (ISBN 978-3-347-09500-7)**
- **Leitfaden für das Abenteuer, „wieder ich selbst zu sein“**
- **Die Weiss-Methode für Klarheit und Entschiedenheit in allen Lebensbereichen**



Winklarn, 03.03.2021 Der Konsum von Alkohol, Nikotin, Zucker und Fast-Food nimmt seit Corona laut Global Drug Survey (<https://www.zeit.de/serie/global-drug-survey>) deutlich zu. Die Gründe: Mehr Zeit, Langeweile, Kompensieren von Ängsten und Sorgen, schlechtere mentale Verfassung. „Stimulanzien wie Alkohol, Nikotin und Zucker suggerieren Genuss und Entspannung“, so Amir Weiss, Autor, Begründer der Weiss-Methode und Leiter des Weiss-Instituts. „Sie

verführen zu der Einschätzung, belastende Situation wieder kontrollieren zu können. Häufig zeigen sich erst nach einiger Zeit die schädigenden Konsequenzen solcher Lösungs-Versuche. Denn all diese Stimulanzien betäuben den Organismus und führen längerfristig zu gesundheitlichen Problemen, schränken die Entscheidungsfreiheit ein und erzeugen auch dadurch noch mehr Stress. Wodurch aber dieser Stress verursacht wurde, bleibt meist unerkannt und schadet weiterhin“, so der Experte für die Entwöhnung von schädlichen Gewohnheiten und Alltags-Stimulanzien.

Stress und Sucht – ein Teufelskreis

Amir Weiss hat herausgefunden, dass Gewohnheiten und Süchte nicht aus Charakterschwäche, den sogenannten „inneren Schweinehund“ zu besiegen, resultieren. „Es ist der alltägliche Stress, an den wir uns gewöhnt haben. Unbemerkt wird Stress selbst zur Sucht. Ohne permanente Spannung beginnt man sich zu langweilen und sucht zusätzliche Anregung. So beginnt eine Dauer-Überspannung. Das natürliche Bedürfnis, sich zu entspannen und auszuruhen, ist nicht mehr zu spüren und zu befriedigen. Und so steigt der Stresspegel weiter. Ein Teufelskreis.“

Der entscheidende Schritt zum Neu-Start: Hindernisse erkennen und überwinden wollen

Weiss ermutigt dazu, die Kraft zur eigenen Entscheidung und inneren Freiheit gerade jetzt wieder zu entdecken und zu mobilisieren – und das Abenteuer einzugehen, „ohne schädigende Gewohnheiten und Süchte wieder so zu sein, wie wir ursprünglich geschaffen sind, als einzigartige menschliche Wesen“. Die Zeit des äußeren Stillstandes könne zu einer Zeit der inneren Befreiung werden, um zu erkennen, was im eigenen Leben wirklich wichtig ist. Zentrale Fragen sind: Wofür verwende ich meine Lebensenergie? Was ist mir in meinem Leben als Mensch wirklich wichtig? Was beeinträchtigt meine Lebensfreude, Gesundheit, Tatkraft, Verbundenheit mit anderen Menschen, der Natur? Weiss: „Wer sich entschließt, Hindernisse zu erkennen und überwinden zu wollen, hat den entscheidenden Schritt zum Neu-Start in ein innerlich freies Leben bereits getan!“

Die Weiss-Methode: Klarheit und Entschiedenheit in allen Lebensbereichen aktivieren

Das neue Buch von Amir Weiss ist ein Leitfaden zu einem wachen Selbst-Verständnis und ein wertvolles Tool, um auf die Herausforderungen dieser Zeit mit Entschiedenheit, Kraft und Lebens-Freude zu antworten. Es lädt dazu ein, schädliche Gewohnheiten und Sucht hinter sich zu lassen.

Seit fast 40 Jahren forscht Amir Weiss zu Ursachen und Lösungen von schädigenden Gewohnheiten und Süchten und bietet einen radikal neuen Weg für alle, die darüber nachdenken oder bereits entschlossen sind, eine Gewohnheit oder Sucht hinter sich zu lassen, die sie in ihrer inneren und äußeren Freiheit einschränkt. Die seit 35 Jahren bewährte Weiss-Methode öffnet Wege zur Aktivierung von Klarheit und Entschiedenheit in allen Lebensbereichen.

Hier geht's zum Buch:

<https://tredition.de/autoren/amir-weiss-32586/gewohnheiten-aendern-und-sucht-loslassenpaperback-135888>

Über Amir Weiss

Amir Weiss ist Autor und Geschäftsführer des Weiss-Instituts, das er 2008 in Deutschland mit inzwischen 15 Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz gegründet hat. Er ist ausgebildeter Well Being Coach, Experte für Sucht-Entwöhnung und Gründer der Weiss Method international (seit 1985) mit Standorten in USA, Australien, Kanada, Irland, England, Dänemark und Belgien.

Gebürtig 1958 in Israel, hat er zwischen 1980 und 1990 ausgedehnte Forschungsreisen nach Südamerika, Europa, Israel und Alaska unternommen und mehrere Studienjahre in Israel verbracht. Zwischen 1985 und 1990 entwickelte er in Israel aus der Aura-Orchestration-Methode die international bekannte Weiss-Methode und lebt seit 2008 mit seiner Familie in Deutschland.

Das Weiss-Institut bietet eine nicht invasive, bioenergetische Methode zur Zucker- und Raucherentwöhnung, Rückkehr zu ausgewogenem Essverhalten und zur Reduzierung von Übergewicht und sein bewährtes mehrteiliges Vorbeugungs-Programm zur Alkoholsucht-Prophylaxe an.

Amir Weiss

Weiss Methode GmbH & Co KG

Zengeröd 7 • 92559 Winklarn

09676 – 788 49 10

<https://weiss-institut.de>

suchtfrei@weiss-institut.de

Ansprechpartner/innen im Weiss-Institut:

Für online-Medien: Lena Gerhard, Melanie Hartwig

Für Presse-Mitteilungen: Christiane Schmidt