



Christiane Wirtz  
**Das Katzenprinzip**  
 Immer auf den Füßen landen –  
 Sieben Wege aus der psychischen Krise

152 Seiten  
 Klappenbroschur  
 18,00 Euro  
 ISBN 978-3-8012-0550-8

Bestseller-Autorin Christiane Wirtz weiß aus eigener Erfahrung, wie man psychische Krisen überwindet und immer wieder auf den Füßen landet. Das Katzenprinzip – so nennt sie sieben Grundregeln, denen sie nach ihrer Psychose instinktiv folgte und die ihr in ein neues Leben halfen. Sie wollte sie selbst bleiben. Mit den Regeln des Katzenprinzips hat sie es geschafft. Ein Buch nicht nur für Menschen, die eine psychische Krankheit haben, sondern für alle, die ihre Resilienz stärken und ihre Krise in Angriff nehmen wollen.

Christiane Wirtz, die heute als systemischer Coach arbeitet, fasst in diesem Buch zusammen, was ihr selbst geholfen hat. Außerdem gibt sie einen Einblick in aktuelle psychotherapeutische Ansätze, die im Scheitern und in Krisen das Positive herausarbeiten und hinterfragt einige Ansichten des Psychiatriesystems. Das Buch ermuntert Leserinnen und Leser, an sich selbst zu glauben und vermittelt, wie man auch in scheinbar ausweglosen Situationen eigene Perspektiven und Ziele entwickeln kann.

Zahlreiche Tipps und Schreibübungen helfen, das Katzenprinzip selber anzuwenden.

**Christiane Wirtz**  
 geb. 1966, Journalistin, Autorin und Coach, hatte fünf schizoaffektive Psychosen, von denen die letzte sie an den Rand ihrer Existenz brachte. Doch anstatt sich aufzugeben, hat sie ihr Leben wieder selbstbestimmt in die Hand genommen und ein Buch darüber geschrieben, das 2018 zum Bestseller wurde: Neben der Spur. Wenn die Psychose die soziale Existenz vernichtet. Eine Frau erzählt. Christiane Wirtz lebt in Köln.

Verlag J.H.W. Dietz Nachf.

Dreizehnmorgenweg 24  
 D-53175 Bonn  
 Fax +49 (0) 228/18 48 77-29  
 www.dietz-verlag.de

Presse  
 Mareike Malzbender  
 Tel. +49 (0) 228/18 48 77-26  
 mareike.malzbender@dietz-verlag.de

Veranstaltungen  
 Barbara Oh  
 Tel. +49 (0) 228/18 48 77-24  
 barbara.oh@dietz-verlag.de

