

## 360 GRAD

*Über die Liebe, den Tod und den Mut zum Weitermachen*

**KATHARINA MIDDENDORF / THESEUS**

Das Buch ist eine Rückblende auf ein – noch kurzes – aber extrem intensives Leben. Es richtet sich an jene, die nach Schicksalsschlägen den Mut finden wollen, weiterzugehen und jene, die sie dabei begleiten möchten.

Was, wenn der Umgang mit Krankheit und Tod einen an seine Grenzen bringt? Woher trotzdem Kraft schöpfen? Die Unternehmerin und Yoga-Lehrerin verlor ihren Sohn kurz nach der Geburt, kurz danach starb ihr Mann, nach der Geburt des dritten gemeinsamen Kindes. Wie sie es geschafft hat, mit diesen Verlusten umzugehen und neuen Lebensmut zu schöpfen, schildert sie in 360°.

Das Buch gewinnt seine starke Ausstrahlung durch die Offenheit, die die Autorin vor allem in der Selbstbeschreibung zeigt. Nicht viele Menschen sind zu solch einer Selbstkritik in der Lage, schon gar nicht in so extremen Situationen. Alleine dadurch, dass sie uns an ihrer bewegenden Geschichte teilhaben lässt, kann 360° große Hilfe für Menschen in solch extremen Situationen sein.

