

Wenn die Seele wieder Raum braucht

Herleshäuser Autorin Stephanie Pudenz schreibt Workbook, das Hoffnung schenkt

Nesselröden – Es gibt Bücher, die laut auftreten – und es gibt Bücher wie „Seelenstoff“, die behutsam neben dem Leser Platz nehmen. Autorin Stephanie Pudenz aus dem Herleshäuser Ortsteil Nesselröden, die unter dem Pseudonym Aria Revelle schreibt, hat ein Workbook geschaffen, das nicht mit schnellen Lösungen wirbt, sondern mit etwas sehr viel Wertvollerem: Raum. Raum, um wieder zu spüren, was in einem selbst schon so lange nach Aufmerksamkeit verlangt. „Das Workbook richtet sich an Menschen, die sich in schwierigen Zeiten wieder mehr Halt geben möchten“, sagt die Autorin.

Stephanie Pudenz ist zertifizierte Mentaltrainerin, aber vor allem ist sie jemand, der weiß, wie es sich anfühlt, wenn das Leben aus dem Gleichgewicht gerät. Seit vielen Jahren lebt sie mit chronischen Schmerzen – eine Erfahrung, die ihr nicht nur körperlich, sondern auch innerlich vieles abverlangt hat. Aus dieser persönlichen Geschichte heraus begann sie, sich intensiv mit mentalen Prozessen, innerer Sprache und Selbstregulation zu beschäftigen.

Das Ergebnis dieser Auseinandersetzung ist „Seelenstoff“: ein Buch für Menschen, die funktionieren müssen, während ihre innere Kraft längst schwächer geworden ist. Für jene, die Verantwortung tragen – beruflich, familiär oder einfach, weil sie es gewohnt sind, stark zu sein. Und die gleichzeitig spüren, wie leise ein Teil von ihnen ruft: *Ich muss mich selbst wieder wahrnehmen.*



Zwischen Stärke und Erschöpfung: Autorin Stephanie Pudenz alias Aria Revelle hat das Workbook „Seelenstoff“ über das Wiederfinden eigener Signale erarbeitet. FOTO: PRIVAT/NH

„Seelenstoff“ ist kein Ratgeber, der vorgibt, Antworten zu kennen. „Es ist ein Workbook mit Reflexionsimpulsen, ruhigen Denkanstößen und kleinen Übungen, die den Blick wieder

nach innen lenken“, erklärt die Herleshäuser Autorin. Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen werden darin nicht bewertet, nicht analysiert – sondern verstanden. „Schritt für

Schritt, im eigenen Tempo.“ Die zentrale Frage lautet: *Was passiert, wenn wir unsere inneren Signale immer wieder übergehen? Und, ebenso wichtig: Wie können wir wieder lernen, ihnen zu vertrau-*

en?

„Das Buch ist für Menschen gedacht, die sich auf dem Weg zu sich selbst ein wenig verloren haben“, erläutert Pudenz. Nicht dramatisch. Eher leise. Und die keine neue Methode benötigen – sondern einen ehrlichen Zugang zu dem, was sie fühlen.

Von Brüchen und Neuanfängen

Der Lebensweg von Stephanie Pudenz begann früh in einer Welt voller Verantwortung. Mit 16 Jahren trat sie ihre Polizeiausbildung an, später begleitete sie Werttransporte großer Banken und arbeitete im Schicht- und Ermittlungsdienst. Ein schwerer Auffahrunfall während einer Hospitation veränderte alles – körperlich, beruflich, biografisch. Die Pensionierung war ein tiefer Einschnitt, der sie zum Innehalten zwang.

Doch aus diesem Bruch entstand etwas Neues: ein Weg, der sie zu mentaler Arbeit, Achtsamkeit und schließlich zum Schreiben führte. Mit „Seelenstoff“ legt sie nun ein Buch vor, das Menschen in schwierigen Zeiten einen stillen Anker bieten möchte. Dieses Buch richtet sich an all jene, die viel tragen und oft zu wenig für sich selbst übrig haben – ein Buch für Menschen, die sich wieder zuhören möchten.

Info: Das Workbook kann online unter www.seelenstoff.info erworben werden und ist außerdem über den tredition-Shop sowie im Buchhandel erhältlich.

EMILY HARTMANN