

Dr. Susanne Konrad – Literatur als Schlüssel zur Überwindung von Traumata und zur Entfaltung von Kreativität

Autorenprofil mit privatem Hintergrund – kurz

Dr. Susanne Konrad ist eine Autorin, deren Werke sich mit der menschlichen Psyche, psychischer Gesundheit und gesellschaftlichen Randgruppen auseinandersetzen. Ihr erstes Buch „*Camilles Schatten*“ (2005) zog die Leserschaft in die psychischen Tiefen einer Protagonistin. In „*Walzer mit Mr. Spock*“ (2020) behandelt sie die inneren Konflikte psychisch erkrankter Menschen und ihre Konfrontation mit gesellschaftlichen Normen.

In ihrem neuesten Buch „*Die Haut hat kein Gedächtnis*“ stellt Dr. Konrad die Frage, wie traumatische Erlebnisse im Körper gespeichert werden und welche Auswirkungen diese auf das psychische Wohlbefinden haben. Sie zeigt auf, wie Achtsamkeit und Selbstakzeptanz als Heilungsansätze dienen können.

Dr. Konrad hat zudem ein Arbeitsbuch veröffentlicht, das die heilende Kraft des Schreibens nutzt, um Traumata zu bewältigen. In „*Kreativ und mutig: Der Weg zum eigenen Buch trotz psychischer Belastungen*“ bietet sie praktische Übungen, die den Leser dazu anregen, eigene traumatische Erlebnisse durch kreatives Schreiben zu verarbeiten und in einen heilenden Kontext zu setzen.

Ihre Werke sind tiefgründige Auseinandersetzungen mit der menschlichen Seele und der Bedeutung von Selbstfürsorge. Neben ihrer schriftstellerischen Arbeit engagiert sich Dr. Konrad für Antidiskriminierung und setzt sich aktiv für Menschen mit psychischen Erkrankungen ein.