



## **Sophie Lauenroth** **@psychologin\_sophie LIVE**

Mentale Gesundheit für alle! Sophie Lauenroth, bekannt als @psychologin\_sophie, präsentiert ihre erste Live-Show!

Authentisch, kompetent, unterhaltsam spricht sie über die kleinen und großen Probleme, die uns alle erwischen können: Wie schaffe ich es auch mal "Nein" zu sagen? Wie erkenne und überwinde ich toxische Beziehungen? Wie befreie ich mich von schädlichen Glaubenssätzen, die ich seit meiner Kindheit mit mir herumschleppe? Was kann ich gegen meine Ängste tun?

Aber auch Sophies eigene Lebenserfahrungen finden hier einen Platz. Diese Show ist ein spannender, lustiger und persönlicher Abend rund um das Thema mentale Gesundheit. Mit Storytelling, Wissenshappen, Aktionen, Übungen und einer großen Prise Humor spricht Sophie von sich selbst und geht gleichzeitig jeden Abend persönlich auf ihr Publikum ein.

Sophies Mission: Sie möchte Menschen helfen, mehr über Psychologie zu verstehen, Tools für den Alltag zu lernen, sich selber und seine Macken besser kennenzulernen die Vergangenheit aufzuarbeiten und zukünftig positiv in die Zukunft zu schauen!

über  
Sophie Lauenroth ist Psychologin (M.Sc. London) mit den Schwerpunkten Psychotraumatologie, Persönlichkeitsentwicklung und holistische Psychologie. Als @psychologin\_sophie begeistert sie auf Instagram und TikTok über 500.000 Menschen. Ihr erstes Buch „Du darfst heilen“ ist seit Februar erhältlich.