

Bärbel Wardetzki
Ohrfeige für die Seele
Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können

224 Seiten

ISBN: 978-3-423-34057-1
EUR 13,00 [DE]
EUR 13,40 [AT]
ET 1. Januar 2004

Bärbel Wardetzki

Ohrfeige für die Seele

Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können

Nimm's nicht persönlich! Die gesündere Art, mit Kränkungen umzugehen

Eine Kränkung oder Zurückweisung ist wie eine Ohrfeige für die Seele. Wir sind verletzt und fühlen uns in unserem Selbstwertgefühl getroffen. Daraus resultiert eine tiefe Verunsicherung unserer Person, verbunden mit Gefühlen von Ohnmacht, Wut und Selbstzweifeln. In unserer Gekränktheit wenden wir uns trotzig von unserem Gegenüber ab und sinnen häufig auf Rache oder Vergeltung. Bärbel Wardetzki interessiert in ihrem Buch vor allem die Frage, wann wir besonders verletzbar sind. Anhand vieler Beispiele zeigt sie, dass Kränkungen oftmals eine Chance sind, unsere unfertigen Geschichten zu Ende zu bringen. Wir haben die Wahl, ob wir uns als Opfer der äußeren Umstände sehen, oder ob wir beginnen, verantwortlich zu handeln, und die Entwertung gar nicht erst zulassen bzw. abwehren.

Zur Homepage der Autorin: www.baerbel-wardetzki.de

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© Maik Kern

Autor*in

Bärbel Wardetzki

Bärbel Wardetzki, promovierte Diplom-Psychologin, lebt in München als Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach. Sie ist Autorin mehrerer Bestseller.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Bärbel Wardetzki bei dtv

- Ohrfeige für die Seele, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34057-1
- Und das soll Liebe sein?, Paperback, ISBN: 978-3-423-26189-0

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München