

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](http://www.baerbel-wardetzki.de)

–



Bärbel Wardetzki  
**Ohrfeige für die Seele**

224 Seiten

ISBN: 978-3-423-34057-1  
EUR 12,00 [DE] – EUR 12,40  
[AT]  
ET 1. Januar 2004, 20. Auflage  
Sprache: Deutsch



Autor\*in

**Bärbel Wardetzki**

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

© Maik Kern

### Weitere Bücher von Bärbel Wardetzki

- Ohrfeige für die Seele, Taschenbuch 34057, ISBN: 978-3-423-34057-1
- Und das soll Liebe sein?, Paperback 26189, ISBN: 978-3-423-26189-0
- Kränkung am Arbeitsplatz, Taschenbuch 34710, ISBN: 978-3-423-34710-5



- Blender im Job, Taschenbuch 34904, ISBN: 978-3-423-34904-8
- Und das soll Liebe sein?, E-Book 43364, ISBN: 978-3-423-43364-8
- Mich kränkt so schnell keiner!, Taschenbuch 34173, ISBN: 978-3-423-34173-8
- Und das soll Liebe sein?, Taschenbuch 34987, ISBN: 978-3-423-34987-1