



Bärbel Wardetzki

## Mich kränkt so schnell keiner!

Wie wir lernen, nicht alles persönlich zu nehmen

*Damit Kränkungen nicht krank machen: praktische Hilfe für den Umgang mit seelischen Verletzungen*

Kränkungen erleben wir immer wieder, sie lassen sich im Alltag kaum vermeiden. Umso wichtiger ist es, sie nicht in jedem Fall persönlich zu nehmen. Die Erfolgsautorin Bärbel Wardetzki zeigt, wie wir uns gegen seelische Verletzungen besser wehren und sie schneller überwinden können.

Durch viele praktische Übungen lernen wir unsere vielschichtigen Verhaltensmuster kennen, machen neue Erfahrungen und stärken vor allem unsere Selbstachtung. Und in einem von der Autorin zusammengestellten »Erste-Hilfe-Koffer« finden wir alles, was uns im Falle einer Kränkung vor selbstzerstörerischen Reaktionen schützt. Dieses äußerst hilfreiche und praxisnahe Buch bietet uns das komplette Rüstzeug, um uns in Zukunft nicht so leicht kränken zu lassen.

Zur Homepage der Autorin: [www.baerbel-wardetzki.de](http://www.baerbel-wardetzki.de)

Bärbel Wardetzki

### **Mich kränkt so schnell keiner!**

Wie wir lernen, nicht alles persönlich zu nehmen

176 Seiten

ISBN: 978-3-423-34173-8

EUR 10,00 [DE]

EUR 10,30 [AT]

ET 1. März 2005

Autor\*in

### **Bärbel Wardetzki**

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



© Maik Kern

**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
- Mich kränkt so schnell keiner!, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34173-8