



Erschienen am 16.11.2023  
480 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-7495-0467-1

Silke Brand

## Bundle: Unbeschwert leben

Bestehend aus den Titeln "Unbeschwert leben" und "Arbeitsbuch Unbeschwert leben"

Bundle bestehend aus Grundlagen- und Arbeitsbuch.

Grundlagenbuch:

In 10 Schritten frei vom Schmerz alter Verletzungen

Ihnen ist in Ihrem Leben Unrecht geschehen? Sie sind verletzt, vielleicht sogar verbittert? Das muss nicht so bleiben. Befreien Sie sich selbst von Ihrem Schmerz durch frühere Verletzungen. Silke Brand zeigt Ihnen in diesem Buch, wie Sie Schritt für Schritt alte emotionale Wunden heilen lassen können. Die Autorin hat aus neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Therapiemethoden ein kompaktes 10-Schritte-Programm zusammengestellt, das Sie einfach und selbstständig anwenden können.

Zugleich eignet sich das Buch hervorragend als Begleitbuch zu Coaching oder Psychotherapie.

- Einsatz moderner Therapiemethoden zur Befreiung von Verbitterung.
- Kompaktes und praxistaugliches 10-Schritte-Selbsthilfeprogramm.
- Tipps und Übungen auf Basis von Achtsamkeit, Mitgefühl, Schematherapie, Gewaltfreier Kommunikation und systemischer Beratung.

Arbeitsbuch:

So befreien Sie sich von Verbitterung

Der Schmerz früherer Verletzungen wiegt oft schwer – erlittenes Unrecht kann uns mental und emotional blockieren und sogar krank machen. Dieses Arbeitsbuch stellt ein abgestimmtes Übungsprogramm vor, das Sie effektiv darin unterstützt, sich in Eigenregie von Verbitterung zu befreien. Es beinhaltet die Essenz des 10-Schritte-Programms zur Entbitterung, das die Autorin entwickelt hat. Mithilfe von zwei durchgängigen Fallbeispielen führt Silke Brand Sie konsequent durch Ihren persönlichen Entbitterungsprozess, der von zahlreichen Übungen und einem Selbsttest begleitet wird.

Das Buch ergänzt das 2020 erschienene Hauptwerk der Autorin zum Thema Verbitterung, „Unbeschwert leben“, und das zugehörige Online-Seminar „Warum ich?“, das 2021 auf der Plattform Sinnsucher.de erschienen ist.

## Autorenprofil

### Silke Brand

Dr. Silke Brand, Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Paarberaterin und Coach in eigener Praxis in Köln. Ihr psychologisches Fachwissen möchte sie einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen: im Kompetenznetz Depression, als Expertin in TV und Rundfunk und als Autorin. [www.praxisdrbrand.de](http://www.praxisdrbrand.de)

## Pressestimmen