Erschienen am 20.03.2012
200 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-87387-877-8

Liv Larsson

Wut, Schuld & Scham

Drei Seiten der gleichen Medaille

Hinter dem Empfinden von Wut und Schuld verbergen sich oft ein Gefühl der Scham und eine Sehnsucht, respektvoll behandelt zu werden. Um unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen, sollten wir also unsere Wut und unsere Schuldgefühle hinterfragen und uns mit der darunterliegenden Scham vertraut machen. Scham, Schuld und Wut spielen eine große Rolle in der zwischenmenschlichen Kommunikation und sind ein wichtiger Schlüssel zu unserem Inneren. Daher ist es sinnvoll, sich mit diesen als negativ empfundenen Gefühlen anzufreunden und zu ganz neuen Einsichten zu gelangen.

Es ist der Autorin außerdem ein Anliegen zu zeigen, wie eng Scham, Schuld und Wut zusammenhängen. Diese Gefühle beruhen auf Denkweisen, die wir Menschen in den vergangenen 8000 Jahren entwickelt haben. Sie sind demnach ein Resultat des Dominanzsystems, in dem wir sozialisiert wurden. Erst wenn wir dieses System von Grund auf neu definieren, können wir auch unsere Art zu leben wirklich verändern.

Autorenprofil

Liv Larsson

Liv Larsson ist CNVC-zertifizierte GFK-Trainerin. In Schweden sowie in europäischen und asiatischen Ländern gibt sie ihre GFK-Kenntnisse an viele Menschen weiter: an Führungskräfte, UN-Mitarbeiter, Friedensarbeiter, Mediatoren, Theatergruppen, Ärzte, Lehrer u.v.m.

Pressestimmen