



Erschienen am 24.04.2020
240 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0070-3

Petra und Ralf Dannemeyer

Das Potenzial des Inneren Kindes nutzen

Dein Weg zu emotionaler Freiheit

Gebrauchsanleitung fürs Glück

Viele Menschen haben das Gefühl, nicht das Leben zu leben, das sie sich wünschen. Die Unzufriedenheit kommt diffus daher – schwer erklärbar und damit scheinbar unveränderlich. In der Literatur wird oftmals das verletzte innere Kind als Ursache dieser Probleme ausgemacht. Gewiss spielt es eine Rolle – doch, so die Botschaft dieses Buches: Du bist zu alt, um deine Eltern verantwortlich zu machen! Petra und Ralf Dannemeyer verfolgen einen anderen Ansatz: Die Entdeckung des Wesenskerns, des „Wer-ich-wirklich-bin“. Sie identifizieren sieben emotionale Gifte, die sich wie ein grauer Schleier um den Wesenskern legen, bis der Mensch „vergessen“ hat, wer er wirklich ist. Die Autoren zeigen Wege auf, den Wesenskern wieder erstrahlen zu lassen und sich damit von Einschränkungen und Konditionierungen emotional zu befreien. Zahlreiche Selbstcoaching-Übungen dienen der sofortigen Umsetzung im Alltag.

Ein psychologischer Mutmacher, eine Gebrauchsanleitung fürs Glück!

Autorenprofil

Petra und Ralf Dannemeyer

Dr. phil. Petra Dannemeyer und Ralf Dannemeyer (lic. rer. publ.) beschreiben sich selbst als „Architekten der Veränderung“. Seit mehr als 20 Jahren begleiten sie Einzelpersonen und Organisationen durch Veränderungsprozesse. Er studierte Journalistik und arbeitete 16 Jahre lang als Wissenschaftsjournalist. Sie studierte Philosophie, Psychologie und Pädagogik und leitete elf Jahre lang eine psychologische Familienberatungsstelle. Das Ehepaar lebt und arbeitet in Weimar und Ammoudia (Griechenland).