Erschienen am 24.07.2020
288 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0101-4

Petra von Minden

Meine Grenzen erweitern

155 Techniken zur Selbstbehauptung und zum Abbau innerer Blockaden

Grenzen entstehen im Kopf
Grenzen beginnen nicht erst dort, wo wir anderen begegnen, sie beginnen schon viel früher – nämlich in unserem Kopf: in der Art, wie wir denken und die Welt betrachten. Dieses Buch fokussiert die innere Dynamik eines Menschen und schaut dahin, wo unsere Grenzen oder Nicht-Grenzen entstehen. Der Leser erfährt, wie diese im individuellen Kontext verändert werden können, und 155 (auch mentale) Techniken helfen zusätzlich dabei, Grenzen zu setzen, wo sie angebracht sind, und sie zu weiten, wo sie einschränkend sind.
Die „Grenzen in mir“ sind ebenso Gegenstand dieses Buches wie die „Grenzen zum anderen“. Beide werden genauer unter die Lupe genommen, um die Frage zu beantworten, wie uns der Spagat zwischen gesunder Selbstbehauptung einerseits und dem Pflegen guter Beziehungen andererseits gelingen kann.

Autorenprofil

Petra von Minden

Petra von Minden ist seit über 25 Jahren selbständig als Psychologische Beraterin, Coach und Supervisorin sowie als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. Zu ihren Schwerpunkten gehören Kommunikation und Gesprächsführung, Konfliktbewältigung und Selbstbehauptung.