



Erschienen am 10.12.2019
Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0102-1

Gisela Ruffer

Selbstbewusst NEIN sagen

Grenzen setzen - Grenzen achten

Nein sagen - warum fällt das so schwer?

Grenzen und Grenzüberschreitungen erlebt jeder Mensch. Oftmals sind es schmerzliche Erfahrungen, die mit einem Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit einhergehen: „Mit mir kann man es ja machen!“

Wie gut wäre es da, wenn man ohne schlechtes Gewissen NEIN sagen könnte?

Ziel des Buches ist, dem Leser ein Verständnis für zwischenmenschliche Abgrenzung zu vermitteln.

Dazu lernt er Fertigkeiten, mit denen er konkret handeln kann, wenn das nächste Mal seine Grenzen überschritten werden.

- Unterhaltsam geschrieben und illustriert.
- Typologien erleichtern die Selbsteinordnung und das Identifizieren des richtigen Ansatzpunktes.
- Dem Leser wird humorvoll ein Spiegel vorgehalten, was ihn zur Selbstreflexion animiert.
- Konkrete Übungen helfen Schritt für Schritt bei der Umsetzung.

Autorenprofil

Gisela Ruffer

Gisela Ruffer ist Heilpraktikerin für Psycho- und Paartherapie in eigener Praxis mit Zusatzausbildung zur Persönlichkeitstrainerin (DISG), in Traumatherapie (EMDR) und NLP. Ihre langjährige Erfahrung sowohl in Firmenschulungen und Führungskräftecoaching wie auch in der Tätigkeit als Streetworkerin und Therapeutin im Suchtkrankenbereich zeigen das breite Erfahrungsspektrum der ausgebildeten Pastorin.