



Erschienen am 16.12.2020  
320 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0126-7

Silke Brand

## Unbeschwert leben

### Wie Sie sich in zehn Schritten von Verbitterung befreien

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.

## 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)