Erschienen am 12.10.2022
256 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0385-8

Annika Felber

Du tust mir nicht gut!

Toxische Beziehungen erkennen und sich aus ihnen lösen

Mensch sein heißt, in Beziehung sein

Menschen sind soziale Wesen, die sich nach Beziehungen sehnen. Wir leben (oft) in einer Partnerschaft, gründen eine Familie und suchen nach Verbindung – sowohl on- als auch offline.
Dabei kann es jedoch immer wieder zu sogenannten toxischen Beziehungskonstellationen kommen, Beziehungen, in denen die Bedürfnisse eines Partners im Vordergrund stehen, während die des anderen nicht beachtet und übergangen werden oder in denen sich die Beziehungspartner*innen dauerhaft nicht guttun.

In diesem Buch wird aufgezeigt,
- welche Formen toxische Beziehungen (nicht nur in der Partnerschaft, sondern auch im Freundes- und Kolleg*innenkreis) annehmen können,
- wie und warum toxische Beziehungskonstellationen entstehen,
- woran man erkennt, dass man sich in einer toxischen Beziehung befindet, und
- wie es gelingt, toxische Beziehungsdynamiken (gemeinsam) aufzulösen oder die Beziehung zu beenden.

Übungen zu den Themen Selbstliebe und Selbstvertrauen unterstützen die Leser*innen auf ihrem Weg in eine glückliche Beziehung. Denn: Je mehr man zu sich selbst findet, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit für gesunde Beziehungen.

Autorenprofil

Annika Felber

Annika Felber ist Pädagogin (M.A.) und systemische Beraterin (DGsP – Deutsche Gesellschaft für systemische Pädagogik) in eigener Praxis in Koblenz. Sie ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für systemische Therapie, Beratung und Familientherapie e.V. (DGSF).

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de