Erschienen am 09.11.2023
112 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0491-6

Ilse Sand

Im Erdboden versinken?

Den Teufelskreis aus Scham und Angst durchbrechen

Scham und Selbstzweifel verstehen und überwinden
Scham ist das quälende Gefühl, nicht liebenswert oder „verkehrt“ zu sein. Über dieses Empfinden zu sprechen, fällt uns schwer. Wir schämen uns sogar dafür, dass wir uns schämen. Dabei wäre es so wichtig, uns mitzuteilen! Denn oftmals spielt Scham eine entscheidende Rolle, wenn wir uns einsam fühlen oder es uns nicht gut geht.
Scham kann eine gesunde Reaktion sein, wenn sie kurzzeitig auftritt und davor warnt, eine Grenze zu überschreiten. Wenn aber langfristig der innere Rückhalt fehlt und chronische Scham daraus erwächst, macht uns das krank. Häufig ist sie dann auch die Ursache für weitere Probleme wie ein geringes Selbstwertgefühl oder schnelle Erschöpfung in Gesellschaft anderer.
In ihrem Buch beschreibt Ilse Sand in einer klaren und empathischen Art, wie Scham entsteht, warum manche Menschen ein nicht angemessenes intensives Schamerleben entwickeln und wie übertriebene Scham reduziert werden kann – für mehr innere Freiheit und Selbstliebe.

Autorenprofil

Ilse Sand

Ilse Sand ist als Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach tätig. Nach ihrem Theologiestudium an der Universität Aarhus in Dänemark und ihrer Abschlussarbeit über Søren Kierkegaard und C.G. Jung absolvierte sie eine Ausbildung zur Psychotherapeutin. Mehrere Jahre arbeitete sie als Gemeindepastorin, später als privat praktizierende Psychotherapeutin.