



Erschienen am 05.08.2025  
208 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0494-7

Annika Felber

## Wenn die Familie nicht guttut

### Toxische Beziehungen erkennen und lösen

Toxische Verhaltensweisen erkennen und Grenzen setzen  
Wie können Menschen damit umgehen, wenn sie in einer Familie groß wurden, in der körperlicher, psychischer und/oder narzisstischer Missbrauch an der Tagesordnung war? Sollen sie ihrer Familie den Rücken kehren oder ihr verzeihen? Wie könnte in solchen Fällen Vergebung gelingen?

Lösungsorientiert ermutigt uns Annika Felber, einen kritischen Blick auf die eigenen Wurzeln zu werfen. Sie schildert, welche Kriterien erfüllt sein müssen, um von toxischen Beziehungen sprechen zu können, und was Betroffene tun sollten, um toxische Familienbeziehungen zu entgiften (oder zu beenden). Mithilfe der Übungen und Impulse in diesem Buch gelingt es, mit der Vergangenheit abzuschließen und das Leben frei von schädlichem familiärem Einfluss zu gestalten. Dabei setzt die Autorin darauf, selbstfürsorglich und eigenverantwortlich mit den eigenen Wunden umzugehen, um so in ein autonomes und glückliches Leben zu finden.

## 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).