Erschienen am 12.06.2025
192 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0652-1

Sherrie Campbell

Mit der Familie brechen

Toxische Beziehungen beenden - unbeschwert leben und lieben

Familienmitglieder sind unsere ersten und oft lebenslangen Bezugspersonen. Doch was passiert, wenn diese engsten Vertrauten uns körperliches oder seelisches Leid zufügen oder uns für ihre Zwecke missbrauchen? Eine Trennung wird dann zum Akt des Selbstschutzes. Was so logisch klingt, ist in der Praxis eine der schwersten Entscheidungen, die Kopf und Herz gleichermaßen bejahen müssen. Sherrie Campbell, Expertin und selbst Betroffene, bietet in ihrem Buch alltagspraktische Hilfen für Menschen, die unter toxischen familiären Beziehungen leiden und einen Ausweg suchen.

Das Buch ist eine Schatztruhe voller Informationen und emotionaler Unterstützung, die dabei helfen, gesunde Grenzen zu setzen. Es wird klar: Bei der Trennung geht es nicht darum, anderen die eigene Entscheidung verständlich zu machen, sondern darum, den Mut aufzubringen, sich zu befreien. Es ist ein langer Prozess, sich selbst zu erlauben, mit der Familie zu brechen. Doch dieser Weg lohnt sich, denn er ermöglicht Heilung und persönliches Wachstum.

Autorenprofil

Sherrie Campbell

Sherrie Campbell, Ph.D., hat sich darauf spezialisiert, Menschen zu helfen, sich aus toxischen Beziehungen zu lösen. Sie arbeitet in eigener Praxis in Orange County, Kalifornien.

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