



Erschienen am 10.10.2011  
96 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-774-0

Holly Michelle Eckert

## Der Schuld entwachsen

In sechs Schritten Schuldgefühle bewältigen  
und das Leben zurückgewinnen

Stecken Sie in Ihren Schuldgefühlen fest? Und egal, wie sehr Sie sich bemühen, es ist nie genug? Tun Sie sich schwer damit, sich selbst für längst Vergangenes zu vergeben? Fühlen Sie sich schuldig, wenn Sie sich auch einmal um Ihre eigenen Bedürfnisse kümmern? Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie mithilfe eines ganz einfachen Sechs-Schritte-Prozesses der Schuld entwachsen und Vergebung, Selbstakzeptanz und Empowerment spüren können. An lebensnahen, auf dem GFK-Prozess basierenden Beispielen lernen Sie, wie Sie Ihren inneren Kritiker beruhigen und sich Ihre eigenen Bedürfnisse erfüllen können, sich vergangene Fehler verzeihen, gesunde Bindungen eingehen und zerbrochene Beziehungen erfolgreich wieder heilen können.

## Autorenprofil

### Holly Michelle Eckert

Holly Michelle Eckert ist zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. 2001 begann die mit „Radiant Relationships“, einer äußerst erfolgreichen Seminarreihe. Außer Mediationen in Unternehmen und Retreats für Frauen führte sie Kommunikations-Coachings für Einzelpersonen und Familien durch. 2008 gründete sie das „Nonviolent Communication Training Center of North Seattle“.

## Pressestimmen

"Eckerts Methode ist klar und direkt, aufschlussreich und kreativ, warm wie eine Sommerbriese und dennoch kraftvoll genug, um Berge schmerzlicher Emotionen zu versetzen. Wenn Sie nach einem Buch suchen, das Ihnen hilft, Ihr Herz zu befreien, ist Der Schuld entwachsen eine hervorragende Wahl!"- *Dr. Cat Saunders, Therapeutin und Beraterin*

„*Der Schuld entwachsen* bringt Sensibilität und Klarheit in das Wirrwarr von Schuld und inneren Konflikten. Von den zahlreichen Beispielen werden alle diejenigen profitieren, die nach Orientierung suchen und Klarheit über Selbst-Empathie haben wollen.“ – *Wes Taylor*