



Erschienen am 15.03.2011  
80 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-790-0

Mary Goulding

## Kopfbewohner oder: Wer bestimmt dein Denken?

Kopfbewohner ist mehr als ein Buch. Es besteht aus einer Folge einfühlsamer therapeutischer Botschaften auf der Grundlage heilender Fantasien. Mary Goulding spricht mit dem Leser und weckt seine Neugier durch spielerische, lustige Einfälle.

Behutsam führt sie ihn an seine "inneren Monster und Bösewichte" heran und lehrt ihn einen neuen Umgang mit sich selbst.

Selbsterstörerische innere Einstellungen werden als archaischer Ballast entlarvt, der im wahrsten Sinne des Wortes in Luft aufgelöst werden kann. Den Platz der "inneren Feinde" nehmen am Ende die "inneren Verbündeten" ein, personalisierte Selbstheilungskräfte, die dem Leser von nun an zur Verfügung stehen. - Eine vergnügliche Lektüre mit viel Witz und Hintersinn, die für bessere "Ordnung" im Kopf sorgt.

## Autorenprofil

### Mary Goulding

Mary McClure Goulding (1925-2008) war eine der Transaktionsanalytikerinnen der ersten Stunde. Mit ihrem Mann Robert Goulding begründete sie die "Neuentscheidungsschule".

## Pressestimmen

"Das Buch ist nicht sehr dick. Dafür geht es gleich richtig zur Sache: Die *Kopfbewohner* werden anhand von Übungen beobachtet und identifiziert. Danach kann man daran gehen, sie *umzuprogrammieren*. Dadurch werden dann aus den *inneren Feinden* sogar *innere Verbündete*, die Ihnen keinen Schaden mehr zufügen können, sondern sogar Unterstützung leisten. Ein wunderbares Buch - und das nicht nur wegen des lockeren Stils. Der ‚Kopfbewohner‘ ist ein Phänomen, das heutzutage immer mehr Menschen belastet, und deshalb ist dieses Buch so wichtig und nützlich." - [www.lernen-heute.de](http://www.lernen-heute.de)

"Auf rund 80 Seiten hat es dieses *kleine* Buch auf amüsante Art und Weise in sich! Es ist geeignet für diejenigen, die neugierig sind und Interesse an spielerischen und humorvollen Einfällen haben."- [www.yomo.de](http://www.yomo.de)

"Nachdem ich mithilfe des Buches meine negativen Kopfbewohner gebannt, verzaubert und ins Museum gesteckt und meine ‚Verbündeten‘ aktiviert hatte, machte mir das Buch viel Vergnügen. Der Text liest sich leicht, ist allgemein verständlich und trotzdem anspruchsvoll."- *Zeitschrift für Transaktionsanalyse*