Erschienen am 23.01.2012
96 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-099-6

Holly Michelle Eckert

Der Schuld entwachsen

In sechs Schritten Schuldgefühle bewältigen und das Leben zurückgewinnen

Sich von Schuldgefühlen befreien 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 werden Sie lernen, wie Sie:

• emotional auszehrenden Schuldgefühlen entwachsen,
• Ihren inneren Kritiker beruhigen und
• sich um Ihre Bedürfnisse kümmern können, ohne sich egoistisch zu fühlen;
• sich vergangene Fehler verzeihen,
• gesunde Bindungen eingehen und
• zerbrochene Beziehungen erfolgreich wieder heilen können.

"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

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

„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