



Erschienen am 04.07.2012  
96 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-251-8

Gerlinde R. Fritsch

## Praktische Selbst-Empathie

Herausfinden, was man fühlt und braucht.  
Gewaltfrei mit sich selbst umgehen

Wie können Menschen Beziehungen miteinander aufnehmen, die alle Beteiligten tief gehend bereichern? Was befähigt sie, vertrauensvoll und vorwurfsfrei miteinander umzugehen? Der Schlüssel hierzu ist Selbst-Empathie, um für sich selbst genauso wie für andere Mitgefühl zu entwickeln.

Die Autorin, aus langjähriger psychotherapeutischer Praxis kommend, unterstützt die Leser und Leserinnen darin, offen zu werden für alle Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks. Sie bietet praktische Hilfen an, um die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu erkennen und liebevoll zu versorgen, selbst wenn das innere Erleben noch so turbulent ist. Viele lebensnahe Beispiele regen dazu an, eigene Möglichkeiten zu entwickeln, um den Kontakt mit sich und anderen so zu gestalten, dass sich die Schönheit des Lebens im alltäglichen Tun zeigen kann.

Dieses lebendig geschriebene Arbeitsbuch bietet einen roten Faden auf der Suche nach dem ersten Schritt zu einem wertschätzenden Miteinander.

## Autorenprofil

### Gerlinde R. Fritsch

Gerlinde Ruth Fritsch ist Diplompsychologin und niedergelassene Psychotherapeutin (Hamburg und Dresden). Eines ihrer Anliegen ist, die Ergebnisse der Neurowissenschaften in die Psychotherapie zu integrieren.

## Pressestimmen