Erschienen am 03.09.2015
160 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-376-8

Jay Earley, Bonnie Weiss

Befreiung vom Inneren Kritiker

Konstruktive innere Dialoge führen. Systemische Therapie mit der Inneren Familie

Wir alle kennen sie, die Stimme des Inneren Kritikers – des Teils von uns, der uns verurteilt, beschämt und dafür sorgt, dass wir uns unzulänglich fühlen. Statt ihn zum Schweigen zu bringen, zu bekämpfen oder seinen Forderungen nachzugeben, könnten wir versuchen, unseren Inneren Kritiker als Verbündeten zu gewinnen.
Als methodischen Ansatz nutzen die Autoren die von Richard Schwartz entwickelte Systemische Therapie mit der Inneren Familie (IFS). Die Leserinnen und Leser lernen, wie sie Ursachen selbstsabotierenden Verhaltens entdecken und ein verbessertes Selbstwertgefühl aufbauen können.

Autorenprofil

Bonnie Weiss

Bonnie Weiss ist Psychotherapeutin und gibt IFS-Workshops und Seminare zum Thema Selbstwert.

Jay Earley

Dr. Jay Earley ist Psychologe, Psychotherapeut und Lehrer. Der Spezialist für IFS-Therapie ist Autor zahlreicher Bücher.

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