



Erschienen am 25.10.2019  
192 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-95571-878-7

Gisela und Herbert Ruffer

## Selbstbewusst NEIN sagen

Grenzen setzen - Grenzen achten

Nein sagen - warum fällt das so schwer?

Grenzen und Grenzüberschreitungen erlebt jeder Mensch. Oftmals sind es schmerzliche Erfahrungen, die mit einem Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit einhergehen: „Mit mir kann man es ja machen!“

Wie gut wäre es da, wenn man ohne schlechtes Gewissen NEIN sagen könnte?

Ziel des Buches ist, dem Leser ein Verständnis für zwischenmenschliche Abgrenzung zu vermitteln.

Dazu lernt er Fertigkeiten, mit denen er konkret handeln kann, wenn das nächste Mal seine Grenzen überschritten werden.

- Unterhaltsam geschrieben und illustriert.
- Typologien erleichtern die Selbsteinordnung und das Identifizieren des richtigen Ansatzpunktes.
- Dem Leser wird humorvoll ein Spiegel vorgehalten, was ihn zur Selbstreflexion animiert.
- Konkrete Übungen helfen Schritt für Schritt bei der Umsetzung.

## Autorenprofil

### Gisela und Herbert Ruffer

Gisela und Herbert Ruffer sind Heilpraktiker für Psychotherapie und betreiben eine gemeinsame Praxis für Psycho- und Paartherapie in Landshut.

## Pressestimmen

"Gisela und Herbert Ruffer haben in diesem Lese- und Arbeitsbuch das Thema Grenzen in zwischenmenschlichen Beziehungen so schön aufbereitet, dass es eine Lust ist, sich hineinzuvertiefen."- Dr. Werner Weishaupt

"In einer sehr wertschätzenden Art unterstützen die Autoren den Leser in seinem Verstehensprozess, um ihm dann ein Werkzeugset an die Hand zu geben. Es gilt, Verständnis für

seine zwischenmenschlichen Abgrenzungsprobleme zu gewinnen, um dann mit Fertigkeiten vertraut zu werden, die gewonnen Erkenntnisse in konkrete Handlungsmöglichkeiten umzusetzen. Es handelt sich nicht nur um ein Buch für Betroffene, sondern auch für Kolleginnen und Kollegen, die dadurch Beziehungsmuster dechiffrieren können und so das, was sich in der Paarberatung vor ihren Augen abspielt, besser verstehen und Partnern helfen können, ihre Verstrickungen zu lösen."- Dr. Rudolf Sanders, Beratung Aktuell