



Erschienen am 25.10.2019  
192 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-879-4

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