

Wenn
Schuldgefühle
zur **Qual** werden



Selbstvorwürfe ablegen
sich verzeihen lernen
Dr. Doris Wolf

pal

**Wenn Schuldgefühle zur Qual werden:
Selbstvorwürfe ablegen, sich verzeihen lernen**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Downloaden und kostenlos lesen Wenn Schuldgefühle zur Qual werden: Selbstvorwürfe ablegen, sich verzeihen lernen Doris Wolf

208 Seiten

Kurzbeschreibung

Schuldgefühle: Jeder kennt sie und fast jeder hat sie. Man kommt nur schwer gegen sie an. Sie können unser Leben zur Hölle machen und uns den inneren Frieden rauben. Sie machen uns manipulierbar und gefügig bis hin zur völligen Selbstaufgabe. Mit quälenden Gedanken wie "Hätte ich doch nur.", "Wie konnte ich nur.", "Ich hätte. sollen" zermürben und lähmen wir uns. Starke Schuldgefühle beeinträchtigen unsere Leistungsfähigkeit, wir verfallen in Depressionen, flüchten in den Alkohol oder nehmen Beruhigungsmittel. Die Psychotherapeutin Doris Wolf zeigt in ihrem Ratgeber,

- wie Schuldgefühle entstehen,
- wie Sie sich von Ihren quälenden Gedanken und Gefühlen der Schuld befreien können,
- wie Sie angemessen mit Fehlern umgehen und aus ihnen lernen können,
- wie Sie sich von einem übertrieben großen Verantwortungsgefühl befreien können,
- wie Sie wieder Freude empfinden und Ihr Leben genießen können.

Wie die Autorin ihr Buch beschreibt:

In meiner Praxis begegne ich immer wieder Menschen, die sich heftige Selbstvorwürfe wegen eines aus ihrer Sicht unverzeihlichen Fehlers machen. Ich halte Schuldgefühle dagegen für ebenso überflüssig wie schädlich. Sie haben keinerlei Nutzen, machen Fehler nicht ungeschehen und helfen nur äußerst selten, ein Fehlverhalten zu korrigieren oder zukünftig zu vermeiden. Ein verantwortungsvoller und moralischer Mensch braucht keine Schuldgefühle.

Wer sich von seinen quälenden Schuldgefühlen befreien will, der findet in meinem Ratgeber eine Fülle wirkungsvoller Strategien. Schuldgefühle sind einzig und allein das Resultat von Selbstverurteilungen, die wir beim Übertreten erlernter oder selbst aufgestellter moralischer Regeln, Gebote und Normen aussprechen. Wir bewerten uns als schlecht, wenn wir etwas tun, von dem wir glauben, es nicht hätten tun dürfen, oder wenn wir etwas nicht getan haben, von dem wir aber glauben, es hätten tun müssen.

Wer seine Schuldgefühle überwinden will, muß aufhören, sich für Fehler zu verurteilen und sich als schlechten Menschen anzusehen. Fehler einzugestehen und zu bereuen ist vernünftig und wichtig - nicht jedoch sich dafür zu verurteilen. Lebensgeschichten vieler meiner Patienten helfen die Strategien zu verdeutlichen. Autorenkommentar

Klappentext

Schuldgefühle: Jeder kennt sie und fast jeder hat sie. Man kommt nur schwer gegen sie an. Sie können unser Leben zur Hölle machen und uns den inneren Frieden rauben. Sie machen uns manipulierbar und gefügig bis hin zur völligen Selbstaufgabe. Mit quälenden Gedanken wie "Hätte ich doch nur...", "Wie konnte ich nur...", "Ich hätte... sollen" zermürben und lähmen wir uns. Starke Schuldgefühle beeinträchtigen unsere Leistungsfähigkeit, wir verfallen in Depressionen, flüchten in den Alkohol oder nehmen Beruhigungsmittel. Die Psychotherapeutin Doris Wolf zeigt in ihrem Ratgeber, - wie Schuldgefühle entstehen, - wie Sie sich von Ihren quälenden Gedanken und Gefühlen der Schuld befreien können, - wie Sie angemessen mit Fehlern umgehen und aus ihnen lernen können, - wie Sie sich von einem übertrieben großen Verantwortungsgefühl befreien können, - wie Sie wieder Freude empfinden und Ihr Leben genießen können.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Doris Wolf ist Psychotherapeutin und Autorin mehrerer Selbsthilfebücher. In ihren Büchern läßt sie den Leser an ihrem Wissen teilhaben, das sie täglich den Patienten in ihrer Praxis weitergibt.

Download and Read Online Wenn Schuldgefühle zur Qual werden: Selbstvorwürfe ablegen, sich verzeihen lernen Doris Wolf #9LFKBS3AGZR

Lesen Sie Wenn Schuldgefühle zur Qual werden: Selbstvorwürfe ablegen, sich verzeihen lernen von Doris Wolf für online ebook Wenn Schuldgefühle zur Qual werden: Selbstvorwürfe ablegen, sich verzeihen lernen von Doris Wolf Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wenn Schuldgefühle zur Qual werden: Selbstvorwürfe ablegen, sich verzeihen lernen von Doris Wolf Bücher online zu lesen. Online Wenn Schuldgefühle zur Qual werden: Selbstvorwürfe ablegen, sich verzeihen lernen von Doris Wolf ebook PDF herunterladen Wenn Schuldgefühle zur Qual werden: Selbstvorwürfe ablegen, sich verzeihen lernen von Doris Wolf Doc Wenn Schuldgefühle zur Qual werden: Selbstvorwürfe ablegen, sich verzeihen lernen von Doris Wolf Mobipocket Wenn Schuldgefühle zur Qual werden: Selbstvorwürfe ablegen, sich verzeihen lernen von Doris Wolf EPub