

Dr. Doris Wolf

Wenn der Partner geht



Trennungsschmerz und
Liebeskummer bewältigen

pal

Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen



Download



Online Lesen

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

Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen

Doris Wolf

Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen Doris Wolf

Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen

 [Download Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebes ...pdf](#)

 [Online lesen Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Lieb ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen Doris Wolf

184 Seiten

Kurzbeschreibung

Klappentext:

Jede dritte Ehe in der BRD zerbricht. Fast immer verspürt der verlassene Partner bis dahin noch nie erlebte seelische und körperliche Schmerzen, denen er sich hilflos ausgeliefert fühlt. Angst, Schuldgefühle, Selbstzweifel, Wut und Verzweiflung wechseln sich ab. Er glaubt, niemals mehr glücklich und froh werden zu können. Bei der Bewältigung dieser schweren Zeit will die Psychotherapeutin Doris Wolf helfen. Durch ihre eigene Trennung und durch ihre jahrelange therapeutische Erfahrung mit Menschen, die von ihrem Partner verlassen wurden, weiß sie sehr genau, worüber sie spricht.

Wenn auch Ihr Partner sich von Ihnen getrennt hat, dann hilft Ihnen Doris Wolf auf einfühlsame und verständnisvolle Weise,

- Ihren Schmerz und Ihre Verzweiflung abzubauen.
- Ihren Haß und die Verbitterung aufzugeben.
- wieder Vertrauen zu anderen Menschen zu finden,
- Ihre Selbstzweifel und Schuldgefühle zu überwinden
- zu verstehen, warum die Partnerschaft gescheitert ist,
- wieder Selbstvertrauen und Freude am Leben zu entwickeln,
- sich auf eine neue und erfolgreiche Partnerschaft vorzubereiten.

Wie die Autorin ihr Buch beschreibt:

Jede Trennung kann auch ein Neubeginn sein, eine Chance, sich auf sich selbst zu besinnen und sich weiterzuentwickeln. Wenn man unmittelbar in der Krise steckt, klingt diese Erkenntnis jedoch leicht zynisch und unglaublich. Als unmittelbar Betroffene müssen wir zunächst 4 Phasen durchlaufen, ehe wir ein neues Lebensgefühl und neue Stärke verspüren können: die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens und die Phase der aufbrechenden Gefühle, die durch Angst, Wut auf den Partner, Wut auf sich selbst, Verzweiflung, Einsamkeit, Selbstzweifel und körperliche Symptome gekennzeichnet ist. Dann folgt die Phase der Neuorientierung und schließlich die Phase, in der wir nach einem neuen Lebenskonzept leben.

In meinem Ratgeber möchte ich meine Leser durch die einzelnen Phasen begleiten. Viele Fallbeispiele verdeutlichen die vielfältigen Gefühlsreaktionen und Verhaltensweisen. Anhand von Fragebögen zur Selbsteinschätzung können sie feststellen, welche Fortschritte sie bereits gemacht haben. Die Bewältigung einer Trennung ist wie das Besteigen eines Berges. Man beginnt ganz unten im Tal, Schritt für Schritt muß man sich nach oben zum Gipfel emporarbeiten. Es gibt keine Möglichkeit, direkt vom Tal zum Gipfel gelangen. Der Aufstieg braucht seine Zeit. Doch es lohnt sich, durchzuhalten. Autorenkommentar **weshalb ich dieses Buch geschrieben habe**

Jede Trennung kann auch ein Neubeginn sein. Wenn man unmittelbar in der Krise steckt, klingt diese Erkenntnis jedoch leicht zynisch und unglaublich. Als Betroffene müssen wir zunächst 4 Phasen durchlaufen, ehe wir ein neues Lebensgefühl und neue Stärke verspüren können: die Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens und die Phase der aufbrechenden Gefühle, die durch Angst, Wut auf den Partner, Wut auf sich selbst, Verzweiflung, Einsamkeit, Selbstzweifel und körperliche Symptome gekennzeichnet ist. Dann folgt die Phase der Neuorientierung und schließlich die Phase, in der wir nach einem neuen Lebenskonzept leben. In meinem Ratgeber möchte ich meine Leser durch die einzelnen Phasen begleiten. Viele Fallbeispiele verdeutlichen die vielfältigen Gefühlsreaktionen. Anhand von Fragebögen zur Selbsteinschätzung können sie ihre Fortschritte feststellen. Die Bewältigung einer Trennung ist wie das Besteigen eines Berges. Man beginnt ganz unten im Tal, Schritt für Schritt muß man sich nach oben zum

Gipfel emporarbeiten. Es gibt keine Möglichkeit, direkt vom Tal zu Gipfel gelangen. Der Aufstieg braucht seine Zeit. Doch es lohnt sich, durchzuhalten.

Download and Read Online Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen Doris Wolf #63OJ7MP51R2

Lesen Sie Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen von Doris Wolf für online ebook Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen 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 der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen von Doris Wolf Bücher online zu lesen. Online Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen von Doris Wolf ebook PDF herunterladen Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen von Doris Wolf Doc Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen von Doris Wolf Mobipocket Wenn der Partner geht: Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen von Doris Wolf EPub