



# **Ohrfeige für die Seele: Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können**

*Bärbel Wardetzki*

**Ohrfeige für die Seele: Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können** Bärbel Wardetzki

## Downloaden und kostenlos lesen Ohrfeige für die Seele: Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können Bärbel Wardetzki

---

224 Seiten

Amazon.de

Bärbel Wardetzki beschäftigt sich in ihrem Buch mit etwas, womit jeder täglich zu kämpfen hat: Man geht erwartungsvoll an die Theaterkasse, aber der Mann vor einem hat die letzte Karte gekriegt. Der Chef verpasst einem in der Besprechung einen Schlag "unter die Gürtellinie" und zu Hause gesteht der Partner, dass er sich in jemand anderen verliebt hat. Eine Kränkung oder Zurückweisung ist wie eine Ohrfeige für die Seele. Man ist verletzt, fühlt sich in seinem Selbstwertgefühl getroffen und sinnt auf Rache. Auslöser für Kränkungen gibt es viele, und manche werden bewusst ausgeführt, andere passieren dagegen ganz unbeabsichtigt. Bärbel Wardetzki beschreibt die Hintergründe von Kränkungen und zeigt, wie man Kränkungen überwinden kann und souveräner mit Zurückweisungen umgeht, statt sie immer nur hinunterzuschlucken. Das Buch bietet interessante Einblicke in das eigene Seelenleben und in die komplizierte Funktionsweise der menschliche Psyche. In den vielen Beispielen erkennt sich wohl jeder Leser wieder und er kann aus den Erklärungen und Anregungen von Bärbel Wardetzki viel über sich selbst und seine Reaktionen auf andere Menschen erfahren. An einigen Stellen sind die Ausführungen allerdings etwas trocken und gehen für den Laien zu weit ins wissenschaftliche Detail. Trotzdem ist *Ohrfeigen für die Seele* ein lesenswerter Ratgeber für alle, die Kränkungen im Privat- und Berufsleben selbstbewusster begegnen wollen. --Dagmar Rosenberger Pressestimmen

»Bärbel Wardetzki untersucht in ihrem Buch, wie Frauen auf demütigende und verletzende Ereignisse mit Verhaltensweisen reagieren, die sie schon als Kinder erworben haben.«

*Brigitte* Kurzbeschreibung

Nimm's nicht persönlich! Die gesündere Art, mit Kränkungen umzugehen

Eine Kränkung oder Zurückweisung ist wie eine Ohrfeige für die Seele. Wir sind verletzt und fühlen uns in unserem Selbstwertgefühl getroffen. Daraus resultiert eine tiefe Verunsicherung unserer Person, verbunden mit Gefühlen von Ohnmacht, Wut und Selbstzweifeln. In unserer Gekränktheit wenden wir uns trotzig von unserem Gegenüber ab und sinnieren häufig auf Rache oder Vergeltung. Bärbel Wardetzki interessiert in ihrem Buch vor allem die Frage, wann wir besonders verletzbar sind. Anhand vieler Beispiele zeigt sie, dass Kränkungen oftmals eine Chance sind, unsere unfertigen Geschichten zu Ende zu bringen. Wir haben die Wahl, ob wir uns als Opfer der äußeren Umstände sehen, oder ob wir beginnen, verantwortlich zu handeln, und die Entwertung gar nicht erst zulassen bzw. abwehren. Zur Homepage der Autorin:

[www.baerbel-wardetzki.de](http://www.baerbel-wardetzki.de)

Download and Read Online Ohrfeige für die Seele: Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können Bärbel Wardetzki #QKWVCF5H3BT

Lesen Sie Ohrfeige für die Seele: Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können von Bärbel Wardetzki für online ebookOhrfeige für die Seele: Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können von Bärbel Wardetzki 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 Ohrfeige für die Seele: Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können von Bärbel Wardetzki Bücher online zu lesen.Online Ohrfeige für die Seele: Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können von Bärbel Wardetzki ebook PDF herunterladenOhrfeige für die Seele: Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können von Bärbel Wardetzki DocOhrfeige für die Seele: Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können von Bärbel Wardetzki MobipocketOhrfeige für die Seele: Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können von Bärbel Wardetzki EPub