



**Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen

*Doris Wolf*

**Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen** Doris Wolf

101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen

Broschiertes Buch

101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen. Kränkungen belasten Körper und Seele. Sie sind kein Opfer Ihrer Mitmenschen. Kränkungen entstehen durch Ihre Einstellungen. Sie können sich gezielt vor seelischer Verletzung schützen und nagende alte Kränkungen überwinden.

 [Download Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Stra ...pdf](#)

 [Online lesen Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-St ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen Doris Wolf**

---

248 Seiten

### Kurzbeschreibung

Wir alle haben schon die schmerzliche Erfahrung gemacht: Ein bestimmter Satz, eine bestimmte Mimik, ein bestimmtes Verhalten unseres Gegenübers - und schon fühlen wir uns zutiefst persönlich getroffen und aus dem Gleichgewicht gebracht. Die einen von uns ziehen sich dann gekränkt und schmollend in sich zurück, die anderen gehen eher zum Angriff und zu Racheakten über. Nicht immer ist unsere Reaktion der Situation angemessen. Manchmal stellen wir zu hohe Erwartungen an den anderen und müssen zwangsläufig enttäuscht werden. Manchmal bekommen wir die Worte des anderen nur in den falschen Hals oder unterstellen ihm eine Absicht, wo eher Unachtsamkeit oder Unwissenheit dahintersteht. Manchmal zielt unser Gegenüber aber auch darauf ab, uns zu klein zu machen und zu demütigen. Was auch immer hinter dem Verhalten unseres Gegenübers steht, wir haben letztendlich die Entscheidung darüber, wie wir uns seelisch und körperlich fühlen und wie wir reagieren. Wir sind nicht das Opfer unserer Umwelt, obwohl wir uns vielleicht so fühlen.

Die Psychotherapeutin, Doris Wolf, zeigt in diesem Ratgeber,

- wie Ihre Kränkungsgefühle entstehen,
- wie Sie sich ganz gezielt vor seelischer Verletzung schützen können,
- wie Sie Ihre Einstellungen verändern können, um weniger schnell, weniger stark und weniger lange gekränkt zu sein,
- wie Sie auf Ihren Körper einwirken können, um Anspannung und körperliche Beschwerden abzubauen,
- wie Sie sich am besten verhalten, um den Konflikt mit dem anderen zu lösen,
- wie Sie mit giftigen Menschen und Kritik besser umgehen können,
- wie Sie Kränkungen aus der Vergangenheit überwinden und verzeihen können.

Wie die Autorin ihr Buch beschreibt:

Wenn wir uns von den Worten oder dem Tun eines anderen persönlich getroffen und in unserem Selbstwert angegriffen fühlen, dann kann uns dies zum Rückzug und Abbruch jeglicher Beziehungen, zur Kündigung, zu Rachephantasien, zu Intrigen und Mobbing, zum exzessiven Alkoholkonsum, zu Depressionen, psychosomatischen Erkrankungen und schließlich auch bis zum Morden oder Selbstmord treiben. Eine Kränkung erschüttert uns in unseren Grundfesten, in unserem Denken, in den Gefühlen, im Verhalten und macht sich außerdem in unserem Körper bemerkbar. Jeder von uns möchte möglichst schnell über seine Verletzungen hinwegkommen bzw. eine solche in Zukunft vermeiden.

In meinem Ratgeber habe ich deshalb die effektivsten Anti-Kränkungs-Strategien zusammengetragen. Schrittweise helfe ich den Lesern dabei, ihr persönliches Anti-Kränkungs-Programm zu entwickeln. Meine Prämisse darin lautet:

Gekränkt fühlt sich, wer sich als gesamte Person in Frage gestellt, zurückgewiesen und abgelehnt sieht. Jeder Mensch kann jedoch lernen, weniger schnell, weniger stark und weniger lange verletzt zu sein.

In einem ersten Teil gehe ich den Ursachen von Kränkung und emotionaler Verletzung auf den Grund und gebe den Lesern die Möglichkeit, mit Hilfe eines ausführlichen Fragebogens ihre wunden Punkte und ihre bisher praktizierten Strategien im Umgang mit Kränkung zu entdecken. Basierend auf den Theorien der Kognitiven Verhaltenstherapie stelle ich dann im zweiten Teil ganz konkrete Strategien vor, wie sie sich gegen Kränkung immunisieren, sich sozusagen ein dickeres Fell zulegen können. Die Leser lernen hierfür, ihren Körper in einen entspannten Zustand zu bringen und eine neue Sichtweise zu sich und anderen zu entwickeln. Dem Schutz vor "giftigen" Menschen, die gezielt Kränkung und destruktive Kritik einsetzen, gilt

ein weiterer Abschnitt. Zum Abschluß helfe ich denjenigen, die eine bereits Jahre zurückliegende seelische Verletzung immer noch nicht verkraftet haben, Abstand und inneren Frieden zu gewinnen. Mit meinem Ratgeber will ich Mut machen und Hoffnung geben: Wer Kränkung nicht verleugnet, sondern sich aktiv mit ihr befaßt, dem stehen sehr viele psychologische Strategien offen, um nicht von der Kränkung in die Krankheit oder den Amoklauf abzurutschen. Der Verlag über das Buch

Spektakuläre Ereignisse wie der Amoklauf von Erfurt oder die zahlreichen Eifersuchs- und Trennungsdramen, bei denen ein Vater seine ganze Familie ermordet, erinnern uns daran, dass seelische Verletzungen ein starker Motor sind. Sie treiben Betroffene zum Rückzug und Abbruch jeglicher Beziehungen, zur fristlosen Kündigung, zu Rachephantasien, Intrigen und Mobbing, zum exzessiven Alkoholkonsum, zu Depressionen und schließlich auch bis zum Morden oder Selbstmord. Seelische Kränkungen erfassen die gesamte Person, ihr Denken, ihr Fühlen, ihre körperlichen Reaktionen und ihr Verhalten. Betroffene sehen sich als Opfer der anderen, die sie demütigen, nicht respektieren, persönlich beleidigen und ihre Erwartungen nicht erfüllen. Die Bandbreite, die sie als Gründe für ihre seelische Verletzung ansehen ist groß. Sie reicht von dem Gruß, der nicht erwidert wird, bis zum Fremdgehen des Partners und der Nichtberücksichtigung bei der Beförderung, vom vergessenen Geburtstag bis zur Entlassung nach jahrzentelangem Einsatz für die Firma. Kränkungen können Betroffene völlig aus der Bahn geworfen werden und deren Leben jahrzehntelang überschatten. Leistungs- und Konzentrationsstörungen, Sucht-probleme, psychosomatische Beschwerden und Schwierigkeiten im Umgang mit anderen belasten die Gesellschaft, die Partnerschaften und die Arbeitgeber nicht unerheblich. Gründe genug für die Psychotherapeutin, Dr. Doris Wolf, einen psychologischen Ratgeber zu diesem Thema zu veröffentlichen. Ihre Prämisse darin lautet: Gekränkt fühlt sich, wer sich als gesamte Person in Frage gestellt, zurückgewiesen und abgelehnt sieht. Jeder Mensch kann jedoch lernen, weniger schnell, weniger stark und weniger lange verletzt zu sein. In einem ersten Teil geht sie den Ursachen von Kränkung und emotionaler Verletzung auf den Grund und gibt Betroffenen die Möglichkeit, mit Hilfe eines ausführlichen Fragebogens ihre wunden Punkte und ihre bisher praktizierten Strategien im Umgang mit Kränkung zu entdecken. Basierend auf den Theorien der Kognitiven Verhaltenstherapie stellt sie dann im zweiten Teil ganz konkrete Strategien vor, wie Betroffene sich gegen Kränkung immunisieren, sich sozusagen ein dickeres Fell zulegen können. Betroffene lernen hierfür, ihren Körper in einen entspannten Zustand zu bringen und eine neue Sichtweise zu sich und anderen zu entwickeln. Dem Schutz vor "giftigen" Menschen, die gezielt Kränkung und destruktive Kritik einsetzen, gilt ein weiterer Abschnitt. Zum Abschluß hilft sie denjenigen, die eine bereits Jahre zurückliegende seelische Verletzung immer noch nicht verkraftet haben, Abstand und inneren Frieden zu gewinnen. Der Ratgeber macht Mut und gibt Hoffnung: Wer Kränkung nicht verleugnet, sondern sich aktiv mit ihr befaßt, dem stehen sehr viele psychologische Strategien offen, um nicht von der Kränkung in die Krankheit oder den Amoklauf abzurutschen. Klappentext

Ein bestimmter Satz, eine bestimmte Mimik, ein bestimmtes Verhalten eines anderen - und schon fühlen wir uns zutiefst persönlich angegriffen und verletzt. Die einen von uns ziehen sich dann gekränkt und schmollend in sich zurück, die anderen gehen eher zum Angriff, zur Verteidigung oder zu Racheakten über. Was auch immer hinter dem Verhalten des anderen steht, wir haben die Entscheidung, wie wir uns seelisch und körperlich fühlen und wie wir reagieren. Die Psychotherapeutin, Doris Wolf, zeigt in diesem Ratgeber, - wie Kränkungsgefühle entstehen, - wie Sie sich vor seelischer Verletzung schützen können, - wie Sie lernen können, weniger schnell, weniger stark und weniger lange gekränkt zu sein, - wie Sie Konflikte lösen und körperliche Anspannung abbauen können, - wie Sie mit Kritikern und Giftmischern umgehen können, - Wie Sie Kränkungen aus der Vergangenheit überwinden können.

Download and Read Online Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen Doris Wolf #3FSUBRIA8PW

Lesen Sie Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen von Doris Wolf für online ebook  
Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen 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  
Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen von Doris Wolf  
Bücher online zu lesen.  
Online Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen von Doris Wolf  
ebook PDF herunterladen  
Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen von Doris Wolf  
Doc  
Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen von Doris Wolf  
Mobipocket  
Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen von Doris Wolf  
EPub