



## **Und plötzlich wieder Single: Eine Trennung bewältigen und neue Perspektiven entwickeln**

 **Download**

 **Online Lesen**

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



## Downloaden und kostenlos lesen Und plötzlich wieder Single: Eine Trennung bewältigen und neue Perspektiven entwickeln Gina Kästele

---

240 Seiten

Amazon.de

Trennungen sind immer schmerzhaft. Überzogene Erwartungshaltungen an den Partner führen heutzutage zu steigenden Scheidungs- und Trennungsraten. Die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Gina Kästele hat ein einfühlsames Buch geschrieben, das über den Trennungsschmerz hinweghelfen soll. Sie analysiert die gesamte Palette an Gefühlen und Minderwertigkeitskomplexen, die sich während des Verlassenwerdens einstellen und gibt wertvolle Affirmationen zur Selbstheilung. Nach Beendigung einer gemeinsamen Partnerschaft beginnt eine Neuorientierung. Zunächst ist das Ziel der Reise unbekannt. Doch je weiter durch die sternenlose Nacht gegangen wird, desto fester wird der Schritt in eine neue Zukunft werden. Teilweise fällt der Einzelne in die Phase eines hilf- und wehrlosen Kindes zurück. Es ist dann besonders wichtig, liebevoll mit sich selbst umzugehen, um die alten Wunden heilen zu lassen. Wer in einer Krise ist, sollte sich nach Ansicht der Autorin seiner Gefühle nicht schämen, sondern auch Tränen zulassen. Ein Konflikt ist eine ganz normale Begleiterscheinung des Trennungsprozesses. Und nur eine Übergangssituation. Der Prozess der Ablösung verläuft in kleinen Schritten. Wieviel Zeit jemand dafür benötigt, hängt von der eigenen Bereitschaft ab, sich konstruktiv damit auseinanderzusetzen. Negative Gefühle jeder Art sollten nicht unterdrückt werden. Sie sind bei der Verarbeitung hilfreich. Entscheidend ist auch der Gedanke, daß Veränderungen zu einem inneren Wachstum führen. Wer sich seinem Erlebten stellt, der kann persönliche Kraftquellen finden. Irgendwann ist es an der Zeit, an die Gegenwart und an die Zukunft zu denken und nicht laufend die Vergangenheit heraufzubeschwören. Ansonsten wachsen die Probleme an. Die Autorin rät, sich einen Zug vorzustellen, der einen an einen noch unbekanntem Ort bringen wird. Eine Zugfahrt kann schön sein. Die Reise kann eine bereichernde Erfahrung sich wandelnder Einzelmomente werden, wenn traumatische Ereignisse ad acta gelegt werden. Die Zeit wird alle alten Wunden heilen und belastende Gefühle abflauen. Gina Kästele hat ein heilsames Buch mit vielen einfühlsamen Ratschlägen für geschundene Seelen im Trennungsschmerz geschrieben. --*Corinna S. Heyn* Kurzbeschreibung

66 Rituale zur Verabschiedung, zur Heilung des verwundeten Herzens, zur Aktivierung innerer Kraftquellen und zur Neuorientierung helfen dabei, eine Trennung konstruktiv zu verarbeiten und neue Perspektiven zu entwickeln. Ein einfühlsames Selbsthilfebuch, das dank konkreter Übungen über den Trennungsschmerz hinweghilft.

Neue Perspektiven nach der Trennung

66 Rituale für ein Leben nach der Partnerschaft

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Gina Kästele, geb. 1953, ist Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Sozialpädagogin. Die Autorin erfolgreicher Sachbücher bietet in München vielfältige Ausbildungen, Abend- und Wochenendkurse an.

Download and Read Online Und plötzlich wieder Single: Eine Trennung bewältigen und neue Perspektiven entwickeln Gina Kästele #41IJNUALFRD

Lesen Sie Und plötzlich wieder Single: Eine Trennung bewältigen und neue Perspektiven entwickeln von Gina Kästele für online ebook Und plötzlich wieder Single: Eine Trennung bewältigen und neue Perspektiven entwickeln von Gina Kästele 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 Und plötzlich wieder Single: Eine Trennung bewältigen und neue Perspektiven entwickeln von Gina Kästele Bücher online zu lesen. Online Und plötzlich wieder Single: Eine Trennung bewältigen und neue Perspektiven entwickeln von Gina Kästele ebook PDF herunterladen Und plötzlich wieder Single: Eine Trennung bewältigen und neue Perspektiven entwickeln von Gina Kästele Doc Und plötzlich wieder Single: Eine Trennung bewältigen und neue Perspektiven entwickeln von Gina Kästele Mobipocket Und plötzlich wieder Single: Eine Trennung bewältigen und neue Perspektiven entwickeln von Gina Kästele EPub