

Angelika Rohwetter

Den inneren Kritiker zähmen

Strategien und Übungen für ein gutes Selbstwertgefühl

Verlag Klett-Cotta, Stuttgart 2015, ISBN 978-3-608-86049-8, 160 Seiten, broschiert,
13,5 x 21 cm, € 16,95

Dieser Ratgeber beschäftigt sich vor allem mit unseren verschiedenen Persönlichkeitsanteilen und deren Kommunikation untereinander. Da alle diese Anteile Teile von uns selbst sind, gilt es, sie zu integrieren und nicht zu verdammen oder auslöschen zu wollen. Die Diplom-Psychologin Angelika Rohwetter beschreibt und erläutert diese Persönlichkeitsanteile, wie sie entstehen und wie wichtig es für ein gutes Selbstwertgefühl ist, dass diese Anteile in einen guten Kontakt miteinander kommen. Mit einfühlsamer Sprache lädt sie durch Anleitungen und Übungen zu eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst an. Somit ist es ein Buch für Menschen, die sich nicht aufs Lesen beschränken möchten, sondern bereit sind, mit Bleistift und Übungsheft auf die Suche nach den eigenen inneren Kritikern, Verteidigern und anderen zu gehen und diese nach und nach miteinander zu versöhnen.

Bärbel Gamerdinger / 29.Januar 2016