



Rotraud A. Perner

Aufrichten!

Anleitung zum seelischen Wachstum

Format 13,5 x 21,5 cm | 224 Seiten

Hardcover, Schutzumschlag

ISBN 978-3-7015-0612-5

€ (A, D) 22,- | Orac

Auch als E-Book erhältlich

ET: September 2019

Wie Sie Haltung annehmen – für sich und andere

Manchmal fühlen wir uns angegriffen, niedergedrückt, sehen den nächsten Schritt nicht, keinen Ausweg, keine Zukunft ... wir fühlen uns einfach klein. Dann wünschen wir uns jemanden oder etwas Großes, das uns beschützt, tröstet, wärmt. Aber genau das sind wir selbst! Denn nur wir selbst wissen, was in uns steckt – und was wir brauchen: Platz zur Entfaltung, Lust zum seelisch-geistigen Wachstum, Mut zur eigenen Größe und die Kraft, ein liebender Mensch zu sein und zu bleiben!

Was zu oft vergessen wird: Wachstum braucht Zeit – und die wird heute, wo alles blitzschnell gehen soll, kaum mehr zugestanden. Zeit braucht es auch, um die Widrigkeiten des Lebens zu verarbeiten: üble Nachrede, Mobbing, Untreue, Verluste. Doch die wird heute, wo alles blitzschnell gehen soll, kaum mehr zugestanden – und Zeit braucht es auch, um die Widrigkeiten des Lebens zu verarbeiten. Wieder aufzustehen, wenn einen die Last des Schicksals niedergedrückt hat, erfordert genauso Kraft wie jemand anderem wieder aufzuhelfen – beides formt die Persönlichkeit. Wie man diese Lebens- und Lernaufgaben erkennen und bewältigen kann, zeigt die Autorin anhand zahlreicher Beispiele und Anleitungen.

Rotraud A. Perner, ist Psychotherapeutin/Psychoanalytikerin und promovierte Juristin sowie evangelische Theologin/Ethikerin. Langjährige Universitätsprofessorin für Prävention und Gesundheitskommunikation (DUK) sowie Sexualtherapie (KLU), 15 Jahre Mandatarin einer politischen Partei, berät heute Politiker und Führungskräfte aller politischen Parteien.