

Jenseits der Masken

Ideen und Übungen für ein authentisches und selbstbestimmtes Leben

Herauszufinden, wer Sie eigentlich sind und sein möchten, stellt eine große Herausforderung dar: Dieser Ratgeber unterstützt Sie dabei. Der Wunsch, wirklich man selbst zu sein, zählt zu den großen Sehnsüchten moderner westlicher Menschen. Man selbst zu werden setzt voraus, sich auf die Schliche zu kommen: In welcher Weise vermeide ich es, ich selbst zu sein? Welche Erwartungen anderer und welche inneren Muster steuern mich bisher? Was liegt mir eigentlich am Herzen? Was sind meine Aufgaben im Leben? Um diese Fragen zu beantworten, darf, kann, muss man sich zugleich mit seiner inneren Stimme und der Welt auseinandersetzen. Dabei zeigt sich auch: Man selbst wird man dann, wenn man nicht krampfhaft um sich selbst kreist, sondern ein Leben lebt, das den eigenen Einsichten und Werten entspricht.

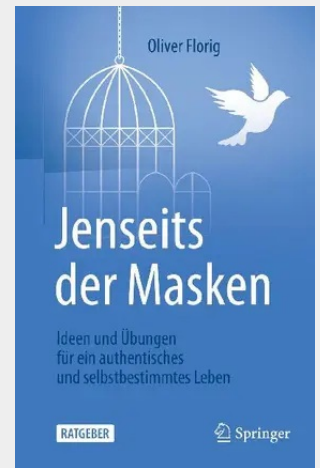
Aus dem Inhalt:

Neue Perspektiven aus Psychologie und Philosophie – Fragen zur Anwendung auf Ihre konkrete Lebenssituation – Fallbeispiele – Übungen und Beobachtungsaufgaben.

Über den Autor:

Dr. Oliver Florig ist als Therapeut, Coach und Paarberater mit Praxis in Kempten und Heidelberg tätig. Anlass für dieses Buch war eine Frage, die ihm in seiner Praxis immer wieder begegnet, nämlich die Frage, was es heißt, ein authentisches und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Herauszufinden, wer Sie eigentlich sind und sein möchten, stellt eine große Herausforderung dar: Dieser Ratgeber unterstützt Sie dabei. Der Wunsch, wirklich man selbst zu sein, zählt zu den großen Sehnsüchten moderner westlicher Menschen. Man selbst zu werden setzt voraus, sich auf die Schliche zu kommen: In welcher Weise vermeide ich es, ich selbst zu sein? Welche Erwartungen anderer und welche inneren Muster steuern mich bisher? Was liegt mir eigentlich am Herzen? Was sind meine Aufgaben im Leben? Um diese Fragen zu beantworten, darf, kann, muss man sich zugleich mit seiner inneren Stimme und der Welt auseinandersetzen. Dabei zeigt sich auch: Man selbst wird man dann, wenn man nicht krampfhaft um sich selbst kreist, sondern ein Leben lebt, das den eigenen Einsichten und Werten entspricht. Aus dem Inhalt: Neue Perspektiven aus Psychologie und Philosophie - Fragen zur Anwendung auf Ihre konkrete Lebenssituation - Fallbeispiele - Übungen und Beobachtungsaufgaben. Über den Autor: Dr. Oliver Florig ist als Therapeut, Coach und Paarberater mit Praxis in Kempten und Heidelberg tätig. Anlass für dieses Buch war eine Frage, die ihm in seiner Praxis immer wieder begegnet, nämlich die Frage, was es heißt, ein authentisches und selbstbestimmtes Leben zu führen.



24,99 €

23,36 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783662613061

Medium: Buch

ISBN: 978-3-662-61306-1

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 18.02.2021

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2021

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 257 g

Seiten: 126

Format (B x H): 155 x 235 mm

