

I hate myself

Wie du Zweifel und Selbsthass überwindest und deinen wahren Wert entdeckst | Hilfe bei Borderline & negativen Gedanken

Was treibt uns dazu, uns selbst abzulehnen und zu hassen? Der renommierte Psychiater und Assistenzprofessor an der Harvard Medical School Dr. Blaise Aguirre widmet sich genau dieser Frage und dem tiefgreifenden und oft übersehenen Thema Selbsthass. Mit seiner langjährigen klinischen Erfahrung zeigt er, warum gängige Ansätze wie Selbstliebe oder Selbstfürsorge oft nicht ausreichen – und wie echte Veränderung möglich wird.

In diesem Buch erfahren Leser*innen:

- wie die Wurzeln und Auslöser von Selbsthass erkannt werden,
- welche Verbindungen zu Depression und Borderline-Störung bestehen
- und wie Selbstverachtung in Selbstmitgefühl umgewandelt werden kann.

Ein aufklärender Begleiter, der Hoffnung schenkt und praktische Wege zur Heilung aufzeigt – für alle, die sich selbst oder anderen helfen möchten.

Was treibt uns dazu, uns selbst abzulehnen und zu hassen? Der renommierte Psychiater und Assistenzprofessor an der Harvard Medical School Dr. Blaise Aguirre widmet sich genau dieser Frage und dem tiefgreifenden und oft übersehenen Thema Selbsthass. Mit seiner langjährigen klinischen Erfahrung zeigt er, warum gängige Ansätze wie Selbstliebe oder Selbstfürsorge oft nicht ausreichen - und wie echte Veränderung möglich wird. In diesem Buch erfahren Leser*innen: - wie die Wurzeln und Auslöser von Selbsthass erkannt werden, - welche Verbindungen zu Depression und Borderline-Störung bestehen, - und wie Selbstverachtung in Selbstmitgefühl umgewandelt werden kann. Ein aufklärender Begleiter, der Hoffnung schenkt und praktische Wege zur Heilung aufzeigt - für alle, die sich selbst oder anderen helfen möchten.



18,00 €

16,82 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783747407615

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7474-0761-5

Verlag: MVG Moderne Vlg. Ges.

Erscheinungstermin: 24.02.2026

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2026

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 366 g

Seiten: 320

Format (B x H): 142 x 212 mm

