

DR. DORIS WOLF

Ab heute kränkt mich niemand mehr

*101 Power-Strategien, um
Zurückweisung und Kritik nicht
mehr persönlich zu nehmen*



pal

Gelassen und selbstsicher
auf Kritik reagieren
lernen

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen
erfahrener Psychotherapeuten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über
<http://dnb.d-nb.de>

© **PAL Verlagsgesellschaft, München**

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-79-0

14. Auflage 2020

Alle Rechte vorbehalten

Bild Umschlag: ©by-studio - stock.adobe.com

Dr. Doris Wolf arbeitet seit über 35 Jahren zusammen mit ihrem Partner
und Kollegen Dr. Rolf Merkle als Psychotherapeut in eigener Praxis.
Die Internetseite der Autorin: www.doriswolf.de

Die Ratschläge dieses Buches sind von der Autorin und vom Verlag
sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag können jedoch keine Garantie
geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermö-
genschäden aus. Dieser Ratgeber ersetzt keine therapeutische Be-
handlung.

Covergestaltung: Karin Etzold

Gesamtgestaltung: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	6
Teil I Kränkung und emotionale Verletzung verstehen	15
1 Kränkung – was ist das eigentlich? Ein Versuch, Kränkung zu beschreiben	15
2 Wo stehe ich im Augenblick?	26
3 Warum bin ich verwundbar? Ursachen für die Empfindlichkeit	47
4 Meine Empfindlichkeit – kann ich sie auch positiv sehen?	78
5 Meine Empfindlichkeit – Was beschert sie mir an Nachteilen? ..	81
6 Das Verhalten anderer: Warum tun sie mir so etwas an?	87
Teil II Strategien der Bewältigung	93
7 Welches Ziel will ich mir auswählen?	95
8 Wie kann ich positiv auf meinen Körper einwirken?	112
9 Wie kann ich wieder ins seelische Gleichgewicht kommen?	127
10 Wie kann ich mein Verhalten steuern?	202
11 Wie schütze ich mich vor „giftigen“ Menschen und vor Kritik? ...	223
12 Loslassen alter Kränkungen	242
13 In der Rolle des Kränkenden	269
14 Mein Aktivitätsplan	274
Schlusswort	278
Kostenlose Hilfen im Internet	282

Einleitung

Herzlich willkommen, liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich, dass wir uns heute begegnen dürfen. Der Anlass unserer Begegnung mag für Sie zunächst wenig erfreulich erscheinen. Wer will sich letztlich schon gerne mit dem Gefühl der Kränkung beschäftigen? Wer gibt schon gerne zu, verletzt worden zu sein? Wer möchte sich schon freiwillig mit seinen Gefühlen, nicht angenommen oder nicht wertgeschätzt zu werden, befassen? Doch es lohnt sich für Sie, sich mit diesen Gefühlen bewusst auseinanderzusetzen. Sie werden sehen, es gibt sehr viel Hilfreiches für Sie in diesem Buch zu entdecken. Sie können sich aus Ihrer Opferrolle befreien. Sie werden erleben, dass der Kontakt zu anderen Menschen Ihnen (wieder mehr) Spaß machen kann. Sie können sich selbst mehr innere Stärke verschaffen. Wir treffen uns wegen Ihrer Verwundbarkeit und werden uns trennen, wenn Sie das Gefühl haben, weniger angreifbar zu sein. Viele Gründe gibt es, weshalb Sie zu meinem Ratgeber gegriffen haben könnten.

Führte Sie einfach die Neugierde zu meinem Buch? Oder möchten Sie generell gerne ein dickeres Fell und mehr Souveränität? Leiden Sie stark darunter, schnell gekränkt zu sein und aus der Fassung zu geraten? Oder gibt es vielleicht traumatische Erfahrungen mit anderen Menschen in ihrem Leben, die bis heute an Ihnen nagen? Waren diese Verletzungen vielleicht so stark, dass es Sie vollkommen aus der Bahn geworfen hat, Sie den Kontakt zu dieser einen Person oder sogar den meisten Menschen abgebrochen haben? Leiden Sie heute noch unter Schlafstörungen, Kopf- oder Magenschmerzen, weil Sie die Erfahrung von damals

einfach nicht wegstecken und ablegen können? Haben Sie möglicherweise das Vertrauen in andere Menschen im allgemeinen verloren und sich voller Selbstmitleid in eine innere Höhle zurückgezogen? Denken Sie, dass Sie zu gut für diese Welt sind und andere Sie immer nur mit Füßen treten werden? Sind Sie von Menschen umgeben, die es anscheinend darauf abgesehen haben, Sie klein zu machen und zu demütigen?

Möchten Sie an sich arbeiten, weil sich wegen Ihrer starken Wutausbrüche und Ihrer scheinbaren Arroganz schon alle Freunde von Ihnen zurückgezogen haben – und in Wirklichkeit steht dahinter eine große Verletzlichkeit? Leiden Sie unter Schuldgefühlen, weil Sie den Eindruck haben, andere zu häufig zu kränken?

Oder haben Sie leicht kränkbare Menschen im Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis, deren Reaktionen Sie besser verstehen wollen? Wollen Sie wissen, wie man trotz ihrer großen Empfindlichkeit eine gute und stabile Beziehung mit ihnen aufbauen kann? Oftmals gelangen wir ja sehr leicht in einen Kreislauf von Kränkung und „Gegenkränkung“. Der andere fühlt sich verletzt und schlägt zurück, woraufhin wir uns verletzt fühlen.

Was auch immer Sie zu mir führte, ich möchte Ihnen Wege aufzeigen, auf denen Sie wieder zu Selbstsicherheit gelangen, Ihr Gleichgewicht finden und es auch den überwiegenden Teil der Zeit behalten können. Sie können lernen, sich nicht durch den negativen Sog anderer hinabziehen zu lassen. Sie können wieder Freude dabei empfinden, mit anderen Menschen zusammen zu sein.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Der wichtigste Leitsatz meines Buches lautet:

Sie haben Einflussmöglichkeiten. Sie sind nicht das hilflose Opfer anderer Menschen.

Wann immer Sie sich seelisch verletzt fühlen, tragen Sie auch selbst etwas dazu bei. Ihr Gegenüber wirft den Stein und Sie fangen ihn bereitwillig auf. Nur weil Sie an dem gesamten Vorgang des Verletzt-Werdens aktiv beteiligt sind, können Sie auch aus dem Spiel aussteigen. Das ist Ihre große Chance.

Mein Buch ist in zwei Teile gegliedert.

In **Teil I** werden wir herausfinden, was Kränkung überhaupt ist und warum manche Menschen empfindlicher reagieren als andere. Sie werden in einem Fragebogen die Chance haben, Ihre wunden Punkte – dort, wo die „feindlichen Pfeile“ Ihre Seele treffen – genau zu lokalisieren. Wir werden Vorteile und Nachteile unserer Empfindlichkeit ergründen. Außerdem werden wir uns mit den Motiven, weshalb sich andere Menschen in einer Weise verhalten, die uns kränken kann, beschäftigen.

In **Teil II** geht es darum, welche vielfältigen Möglichkeiten Sie haben, auf das Verhalten Ihres Gegenübers zu reagieren. Die Verletzung spüren Sie in Ihrem Körper und in Ihrer Psyche, meist zeigt sie sich auch in Ihrem Verhalten. Zum einen können Sie deshalb an Ihren körperlichen Reaktionen ansetzen und lernen, sich zu entspannen. Zum anderen können Sie Ihre Gefühle beeinflussen, indem Sie Ihren Blickwinkel und die Bewertung verändern. Mag sein, dass der andere nur eine Pflaume wirft und Sie diese als Stein missdeuten. Sie verspüren infolgedessen übertrieben starke Angst oder Wut oder verspüren heftigere

Schmerzen, wenn Sie getroffen werden. Es könnte aber auch sein, dass Ihr Gegenüber tatsächlich immer wieder einmal einen Stein wirft und Sie lernen müssen, auszuweichen. Haben Sie es mit einem chronischen Steinwerfer oder Kritiker zu tun, dann ist es vielleicht an der Zeit zu überlegen, wie Sie sich generell schützen und diesem aus dem Weg gehen können.

Sie werden in Teil II viele hochwirksame Instrumente kennenlernen, wie Sie Ihren Körper, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten beeinflussen können. Sie können in Zukunft auswählen, welcher Weg für Sie in welcher Situation die besten Resultate bringt, so dass Sie sich seltener, weniger tief und weniger lange gekränkt fühlen. Wenn Sie schon alleine bei dem Gedanken an manche Menschen, die Sie einmal verletzt haben, noch immer den Schmerz und Groll, die Scham und die Trauer verspüren, dann können Sie sich nun entscheiden, ob Sie die Verletzung überwinden möchten oder nicht. Sie werden ganz bewusst abwägen können, was Sie gewinnen und verlieren, wenn Sie die Vergangenheit loslassen. Ich werde Ihnen Strategien vorschlagen, mit denen Sie Ihre Wunden schließen und dem anderen verzeihen können.

Sie können Verletzungen nicht immer vermeiden, jedoch auf alle Fälle lernen, besser damit umzugehen und sie schneller zu überwinden. Sie haben mehr Einflussmöglichkeiten, als Sie denken. Und noch eine gute Botschaft: Sie besitzen bereits jetzt alle Grundvoraussetzungen, die Sie benötigen, souveräner zu reagieren. Sie können Fähigkeiten entwickeln und ein Experte darin werden, mit Verletzungen angemessen umzugehen. Lassen Sie uns an die Arbeit machen, diese wachzurufen. Wie viel angenehmer kann das Leben sein, wenn nicht jeder X-Beliebige Sie aus der inneren Ruhe bringen kann? Wie viel schöner kann das Leben für

Sie sein, wenn Sie sich nicht verletzt von anderen zurückziehen müssen und langjährige Freunde verlieren? Wie viel unbeschwerter können Sie sein, wenn Sie sich nicht zusammennehmen und Ihre Verletztheit nach außen hin überspielen müssen? Wie viel weniger anstrengend kann das Leben sein, wenn Sie andere nicht angreifen und klein machen müssen, um sich vermeintlich wieder ein Gefühl von Stärke zu verschaffen? Wie viel mehr Lebensfreude können Sie jeden Tag verspüren, wenn Sie alte Wunden heilen lassen. Wie viel wohler fühlen Sie sich in einem entspannten Körper? Lassen Sie uns also keine Zeit verlieren und uns auf die Reise begeben.

Wie gehen Sie am besten mit diesem Buch um?

Lesen Sie meinen Ratgeber am besten erst einmal in einem Rutsch durch, bevor Sie anschließend daran gehen, die einzelnen Kapitel systematisch durcharbeiten. Auf diese Weise können Sie zunächst Ihre Neugierde befriedigen und schon mal entdecken, was Sie ganz besonders interessiert. Manches wird Sie dabei in Ihren Erfahrungen bestätigen, anderes wird zunächst einmal Widerspruch bei Ihnen hervorrufen. Und das ist ganz in Ordnung. Legen Sie das Buch dann bitte nicht gleich beiseite. Geben Sie mir die Chance, an diesem Punkt weiter zu Ihnen sprechen zu können. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und brauchen Zeit und Übung, um uns auf neuen Wegen wohl zu fühlen. Wir brauchen Übung, um uns in einer neuen Rolle heimisch zu fühlen. Auch in der Therapie benötigen meine Klienten und ich einige Zeit, um eine gemeinsame Sprache zu entwickeln, Widerstände und Einwände zu überwinden und erste Erfolge zu sehen.

Sie werden in meinem Buch auf einige Wiederholungen stoßen und am Ende jedes Kapitels eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse finden. Manchmal werden Sie deshalb vielleicht denken: „Schon wieder. Das hat sie doch schon einmal gesagt“. Freuen Sie sich darüber, dass Sie diese Wiederholung bemerken. Es beweist, dass Sie aufmerksam lesen, etwas Neues gelernt haben oder Ihre bereits bestehende Erfahrung noch stärker gefestigt haben. Übung und Wiederholung sind einfach die besten Wege, sich Neues anzueignen.

Es könnte Ihnen beim Lesen meines Buches auch passieren, dass Sie den Eindruck haben, alles würde zunächst nur schlimmer werden. Dies kann damit zusammenhängen, dass Sie sich beim Lesen intensiv mit Ihren schmerzlichen Erinnerungen befassen. Vor Ihrem inneren Auge sehen Sie beispielsweise, wie Sie Ihren Partner in den Armen Ihrer Nachbarin erwischt haben. Sie sehen wie in einem Film nochmals, wie Ihr Chef Ihren Kollegen als zukünftigen Chef vorstellt und Sie übergeht, obwohl Sie sich all die Jahre für die Firma krumm gelegt haben. Vor Ihrem inneren Ohr hören Sie nochmals die Worte Ihrer Freundin, bei denen Sie sich so verletzt gefühlt haben. Vielleicht fühlen Sie sich nochmals in die Kindheit zurückversetzt und hören, wie Ihre Mutter Ihnen an den Kopf wirft, dass Sie kein Wunschkind sondern nur das Ergebnis eines Betriebsunfalls sind. Vielleicht klingen in Ihrem Ohr die Worte Ihres Vaters: „Du bist für uns eine einzige große Enttäuschung“. Wenn es Ihnen so ergeht, akzeptieren Sie für den Augenblick Ihre schmerzlichen Gefühle. Im Verlauf des Buches werden wir daran arbeiten, dass Sie mehr Abstand und Gelassenheit verspüren. Ihre schmerzlichen Gefühle weisen daraufhin, dass diese Erfahrungen noch unbewältigt sind und dringend aufgearbeitet werden müssen.

Beim zweiten Durcharbeiten führen Sie die Übungen und beantworten Sie die einzelnen Fragen in den jeweiligen Kapiteln schriftlich. Manche meiner Klienten tragen ihre eigenen Gedanken direkt ins Buch ein und markieren sich wichtige Stellen mit einem Textmarker. Anderen ist dies zu vertraulich, sie legen sich deshalb ein eigenes Arbeitsheft hierfür an.

Sie haben in meinem Buch die Wahl zwischen ganz vielen unterschiedlichen Strategien, mit Kränkungen besser umzugehen. Um sich nicht zu verwirren und um möglichst schnell einen Erfolg zu verspüren, ist es gut, wenn Sie sich aus jedem Kapitel jeweils immer nur eine Strategie vornehmen, die Sie erlernen. Deshalb finden Sie am Ende des Buches, in Kapitel 14 einen Aktivitätsplan, in den Sie die von Ihnen ausgewählten Strategien eintragen und vier Wochen lang trainieren.

Ich werde im Verlauf meines Buches der Einfachheit halber Redewendungen wie „der andere“, „man“ und „er“ verwenden, wenn ich von den Menschen spreche, durch die Sie sich gekränkt fühlen. Ich benutze die Worte dabei geschlechtsneutral. Selbstverständlich können wir uns sowohl von Männern als auch von Frauen gekränkt fühlen.

*Nutzen Sie Ihre Kraft.
Nur über sich selbst haben Sie
die absolute Kontrolle.
Deshalb können und müssen Sie
dort ansetzen.*

Eine kleine Geschichte vorweg

Es war einmal eine junge Frau, die gerade ihr erstes Buch geschrieben hatte. Sie war ganz stolz, ihr Werk endlich gebunden in Händen halten zu können, und machte sich sogleich auf den Weg zu den Buchhändlern in der Region. In der festen Überzeugung, ein gutes Buch geschrieben zu haben, das ihren zukünftigen Lesern gefallen würde, betrat sie eine bekannte und große Buchhandlung. Die Buchhändlerin, der sie vorab schon eine Leseexemplar geschickt hatte, begrüßte sie mit den Worten: „So enttäuscht war ich noch nie von einem Buch wie von Ihrem.“ Schlagartig fiel sie von Wolke sieben und wollte am liebsten unsichtbar sein. In ihrem Kopf schwirrten die Gedanken nur so umher: „Was für eine Blamage. Als erfahrene Buchhändlerin muss sie wissen, was gut ist und ankommt. Was habe ich für ein schlechtes Buch geschrieben. Ich bin eine miserable Schriftstellerin. Wie konnte ich es überhaupt nur wagen, ein Buch zu schreiben. So eine Blamage. Das kann ich nicht aushalten. Das ist so verletzend, all meine Träume dahin. Alle Mühe umsonst, mein Buch ist wertlos.“ Sie wollte nur noch weg, um nicht auch noch ihre Tränen zu zeigen.

Diese junge Autorin war ich selbst. Ich fühlte mich in dieser Situation wehrlos und verletzt. Ich brauchte sehr lange, um wieder Mut zu fassen und mein Buch in weiteren Buchhandlungen zu präsentieren. Mir fehlten damals wirksame Strategien, um besser mit der Situation umzugehen. Ich hätte beispielsweise schon gleich in der Buchhandlung nachfragen können, was genau die Buchhändlerin an meinem Buch so enttäuscht hat. Viel später stellte sich nämlich heraus, dass sie unter diesem Titel ein christliches Buch erwartet hatte – dies wollte und konnte ich jedoch gar nicht schreiben. Ich hätte mit Freunden über meine Erfahrung sprechen können, um andere Sichtweisen zu erfahren und

Rückendeckung zu bekommen. Stattdessen zog ich mich voller Scham zurück und blieb alleine mit meinem Schmerz und Selbstmitleid. Mir war das Risiko zu groß, womöglich auch noch von meinen Freunden zu hören, dass mein Buch nichts taugt. Ich hätte mir damals auch selbst den Rücken stärken können, indem ich mich darauf konzentrierte, weshalb ich dieses Buch geschrieben habe und was mir persönlich an diesem Buch wichtig ist.

Inzwischen habe ich viele Strategien gefunden und an mir erprobt, die dabei helfen, Verletzungen erst gar nicht zu erleben oder sie zumindest besser zu verarbeiten. An meinen Erfahrungen und denen meiner Klienten möchte ich Sie in meinem Buch teilhaben lassen. Die Strategien beruhen primär auf dem theoretischen Hintergrund der Kognitiven Verhaltenstherapie und der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie.

Wenn Sie sich ab und zu gekränkt fühlen, sind Sie in guter Gesellschaft. Kränkungen sind jedem von uns vertraut. Wir werden sie wohl nie ganz aus unserem Leben fernhalten können. Auch ich spüre immer einmal wieder meine wunden Punkte. Doch kann jeder von uns lernen, weniger stark verletzlich zu sein. Jedes Mal zählt, an dem wir weniger verletzt sind oder schneller wieder ins Gleichgewicht gelangen. Jedes Mal ist ein Mal mehr, an dem wir einen Tag zu einem lebenswerten Tag machen – zu einem Tag mit mehr Lebensfreude und Tatkraft – zu einem Tag mit mehr Liebe uns und anderen gegenüber.

Teil I

Kränkung und emotionale Verletzung verstehen

1 Kränkung

– was ist das eigentlich?

Ein Versuch, Kränkung zu beschreiben

So häufig wir im Alltag die Begriffe Kränkung und Verletzung gebrauchen, so wenig Informationen findet man dazu in der psychologischen Fachliteratur. Es gibt unzählige Bücher zu den Themen Depressionen, Ängste, Ärger und Aggressionen, aber nicht zur seelischen Verletzung. Deshalb sollten wir zuallererst versuchen, die Begriffe Kränkung und Verletzung klarer zu bekommen.

Wenn mir Klienten von ihren Gefühlen und Gedanken erzählen, dann hört sich das so an:

Ich fühle mich zurückgestoßen, ausgestoßen, angegriffen, bedroht, persönlich beleidigt, in der Ehre verletzt, im Stolz verletzt, entwertet, nicht respektiert, nicht wertgeschätzt, nicht wichtig genommen, nicht angenommen, nicht geliebt, nicht verstanden, abgewertet, gedemütigt, beschämt, herabgewürdigt, herabgesetzt, bloßgestellt, erniedrigt, ignoriert, zurückgewiesen, abgelehnt, getroffen, betroffen, enttäuscht, aus dem Gleichgewicht gebracht, erschüttert, schockiert.

Schlusswort

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie mich bis zum Ende meines Buches begleitet haben. Hinter uns liegt ein Streifzug durch Ihre Vergangenheit. Sie haben sich näher kennengelernt. Jetzt wissen Sie mehr über Ihre wunden Punkte und darüber, wie Sie bisher reagiert haben, wann immer Ihre wunden Punkte getroffen wurden. Sie haben erfahren, dass Ihnen sehr viele Möglichkeiten offenstehen, innerlich zu erstarren, Ihre Abwehrkräfte gegen Verwundungen zu schulen und nach einer Kränkung wieder zu genesen. Nun geht es daran, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Es lohnt sich für Sie, die Strategien aus diesem Buch umzusetzen. Sie erfordern Übung und Zeit. Doch, nur Mut, Ihr neuer Canyon wird mit jedem Mal des Übens ein wenig tiefer gegraben. Irgendwann werden die neuen Verhaltensmuster völlig zu Ihnen gehören und ganz automatisch und mühelos ablaufen.

Sie werden erleben, wie stark Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Ihr Verhalten beeinflussen können. Sie werden in der Lage sein, besser mit Verletzung und Kränkung umzugehen. Sie werden sich nicht mehr als Opfer anderer Menschen fühlen. Sie werden die Freuden des Lebens nicht mehr aus den Augen verlieren und sich nicht mehr durch unangenehme Erfahrungen lähmen lassen. Sie werden mehr Spaß, Lebendigkeit und Nähe verspüren und das Leben und die Menschen wieder mehr lieben. Wenn Sie mir Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit den Strategien in diesem Buch schreiben möchten, freue ich mich darüber. Schreiben Sie mir einfach eine E-Mail an info@palverlag.de. Natürlich werde ich Ihr Schreiben vertraulich behandeln.

Ich wünsche Ihnen auf Ihrem Weg zu mehr innerer Stärke und
Ausgeglichenheit viel Kraft und Erfolg

Ihre

Doris Wolf

Literaturempfehlungen und Beratungsangebote

Bücher und CDs, die Ihr Selbstwertgefühl und Ihre innere Sicherheit unterstützen können:

- Rolf Merkle: *Lass Dir nicht alles gefallen: Wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und sich privat und beruflich besser durchsetzen können.* PAL
- Rolf Merkle: *So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen.* Ein praktischer Ratgeber zur Überwindung von Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstzweifeln. PAL
- Doris Wolf & Rolf Merkle: *Gefühle verstehen, Probleme bewältigen.* Ein praktischer Ratgeber zur Bewältigung von Ängsten, Unsicherheiten, Minderwertigkeits- und Schuldgefühlen, Eifersucht, depressiven Verstimmungen. PAL
- Doris Wolf & Rolf Merkle: *Tiefenentspannung nach Jacobson. Verspannungen lösen und Alltagsstress abbauen.* Audio-CD PAL

Wenn Sie unter Mobbing leiden, finden Sie hier Hilfe:

- Mobbing Telefon der AOK: 040 - 20 23 02 09
- Verein gegen psychosozialen Stress und Mobbing, Kimmelweg 10,65191 Wiesbaden, Tel. 0611 - 54 17 37
- Netzwerk der Mobbing-Selbsthilfegruppen, An der Oberhecke 21, 55270 Sörrenloch, Tel. 06136 - 7608835

- www.mobbing-web.de
- www.mobbing-am-arbeitsplatz.de

Das Institut für soziale Kreativität, Alle 9, 32756 Detmold bietet Seminare an, in denen Sie lernen können, verbalen Angriffen kreativ und flexibel zu begegnen.

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden und leichter leben lernen

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei allen Problemen und schwierigen Situationen im Leben in über 700 Artikel, Übungen und Anleitungen, über 300 Videos und über sechzig Selbsttests

www.angst-panik-hilfe.de

Video-Informationen, Tests und PDF-Ratgeber-Manuals zu Angststörungen für Betroffene und Angehörige

www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien und Tipps für die Bewältigung persönlicher Probleme

www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen

*Lust auf mehr positive Lebensimpulse?
Abonnieren Sie den PAL Newsletter -
kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!*

www.palverlag.de/newsletter

PAL Lebenshilfe-Bibliothek

Ratgeber erfahrener Therapeuten



Doris Wolf
**Ängste verstehen
und überwinden**
Auflage 330.000
Exemplare



Doris Wolf/Rolf Merkle
**Gefühle verstehen,
Probleme bewältigen**
Auflage 380.000
Exemplare



Rolf Merkle
Eifersucht
Auflage 150.000
Exemplare



Doris Wolf
**Einsamkeit
überwinden**
Auflage 70.000
Exemplare



Rolf Merkle
**Wenn das Leben
zur Last wird**
Auflage 130.000
Exemplare



Rolf Merkle
**Lass Dir nicht
alles gefallen**
Auflage 133.000
Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL Onlineshop: www.shop.palverlag.de

PAL Verlags GmbH | Rilkestraße 10 | 80686 München
Tel: 089 - 901 800 68 (Mo. – Fr.: 9 – 13 Uhr)
www.palverlag.de