



Dr. Doris Wolf

Ab heute kränkt mich niemand mehr



»Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schmerzhaft Kränkungen sein können.
Damit kann Schluss sein!«

DORIS WOLF

INHALT

1–4 Einleitung

Teil I: Kränkung und emotionale Verletzung verstehen

5–7 Kränkung – was ist das eigentlich?

8–18 Warum bin ich verwundbar?

19 Meine Empfindlichkeit – kann ich sie auch positiv sehen?

20–21 Meine Empfindlichkeit – was beschert sie mir an Nachteilen?

22–23 Das Verhalten anderer: Warum tun sie mir so etwas an?

Teil II: Strategien der Bewältigung

24–30 Welches Ziel will ich mir auswählen?

31–37 Wie kann ich positiv auf meinen Körper einwirken?

38–68 Wie kann ich wieder ins seelische Gleichgewicht kommen?

69–76 Wie kann ich mein Verhalten steuern?

77–83 Wie schütze ich mich vor »giftigen« Menschen und vor Kritik?

84–93 Loslassen alter Kränkungen

94–95 In der Rolle des Kränkenden

96 Mein Aktivitätsplan

97 Schlusswort



Den Aktivitätsplan zum Download finden Sie hier: <https://www.palverlag.de/kraenkung-aktionsplan>.