

Presseinformation

Jessica Libbertz

No Shame

**Wie wir den Teufelskreis
der destruktiven Scham verlassen**

Umfang: 192 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur

ISBN: 978-3-8338-6824-5

Preis: 16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 21,90 sFr

Erscheinungsdatum: März 2019



Das erste deutsche Buch zum Tabuthema Scham: Jessica Libbertz zeigt, wie wir die Angst vor dem Nicht-Genügen erkennen und loswerden

Wir kennen alle das Gefühl, uns zu schämen. Das bohrend schlechte Gewissen, die Schamesröte im Gesicht, der plötzliche flache Atem und die qualvolle innere Überzeugung des eigenen Versagens. Aber was ist eigentlich Scham und wieso zählt sie zu den größten Tabus unserer Gesellschaft? Warum darf man sein Schamgefühl nicht offen zeigen – obwohl viele ständig davon betroffen sind, vor allem Frauen? Für viele Menschen ist dieses Gefühl so allgegenwärtig, dass sie beständig Extrarunden im Gedankenkarussell drehen. Der tiefsitzende Grundgedanke „Ich bin nicht gut genug“ führt dazu, dass sie weit unter ihren Möglichkeiten leben. Doch die gute Nachricht lautet: Es gibt einen Ausweg aus der Scham-Falle. Die Autorin Jessica Libbertz (geb. Kastrop), erfolgreiche TV-Moderatorin, zeigt in **No Shame**, wie es geht. Sie ist gutaussehend und kompetent im Job – und fühlt sich dennoch jahrelang nicht gut genug. Sie hat das Gefühl, als Fußballexpertin und -moderatorin in einer Männerdomäne immer besser sein zu müssen, es allen beweisen zu müssen – und stolpert in Krisen, Essstörungen und schließlich in den Burnout.

Erst als sie den Schlüssel zum wahren Kern ihrer Probleme findet, gelingt ihr die persönliche Wende. Mit der von ihr entwickelten Methode MEDS – bestehend aus Meditation, Ernährung, Dynamik und Schlaf – gibt sie uns wirkungsvolle Techniken an die Hand, um das eigene Leben wieder zurückzuerobern. Dazu lässt sie uns verstehen, welche Ursachen hinter der starken Emotion Scham stecken und welche Denkfallen, Muster und gesellschaftliche Fesseln Trigger für das Schamgefühl sind.

Jessica Libbertz erzählt von ihrem Kampf und dem Sieg über die Scham – und zeigt uns sowohl persönliche als auch wissenschaftlich fundierte Wege aus dem Teufelskreis der destruktiven Scham. Ein motivierendes Beispiel und eine wunderbare Anleitung zum Glück.



Jessica Libbertz (geb. Kastrop) ist erfolgreiche TV-Moderatorin und Fußballexpertin. Als erste Frau moderierte sie in Deutschland die Übertragungen der Champions League. Sowohl in den großen Stadien als auch in den Bundesliga- und DFB-Pokal-Sendungen vermittelt sie charmant ihr Fachwissen. Bei *Sky* gehört sie zum festen Stamm der Bundesliga-ModeratorInnen, außerdem ist sie erfolgreich als Buchautorin, Rednerin und Coach.