

Kurztext

Barbara Berckhan

Wahre Stärke muss nicht kämpfen **Überraschend einfache Wege für mehr Kraft und Souveränität**

160 Seiten

Format: 16,0 x 21,5 cm, Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4321-1



Wer immer nur nett ist und macht, was andere von einem wollen, verrät seine eigenen Bedürfnisse und lässt sich steuern, anstatt selbst die Richtung zu bestimmen. Um aus der Opfer-Rolle und des Fremdbestimmtheits herauszukommen, braucht es innere Stärke und Souveränität. Stärke erspart uns Kämpfe, denn bereits bevor es zu einem Konflikt kommt, wird deutlich, dass man seinen inneren Standpunkt gefunden hat und diesen vertreten kann. Bestseller-Autorin Barbara Berckhan zeigt in ihrer gewohnt kurzweiligen Art anhand vieler lebensnaher Geschichten die kraftvollsten Strategien, um im Umgang mit anderen souverän aufzutreten, Grenzen zu setzen und innere Sicherheit zu gewinnen. Das Stärke-Training für die Seele, nicht nur für große Konfliktsituationen und Krisen, sondern vor allem für die kleinen, alltäglichen "Hätte ich mal was gesagt"-Situationen, die einem das Leben so schwer machen können.