

## Kurztext

---

Dr. Matthias Hammer

### **Liebe das Kind in Dir**

**... und entdecke, was Dich stark macht**

160 Seiten

Nicht definiert

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

ISBN: 978-3-8338-6174-1



Egal wie erwachsen oder erfolgreich wir sind – wir alle tragen versteckte, kindliche Anteile in uns. Oft bricht die Vergangenheit in unsere Gegenwart ein und beeinflusst unser Denken und Handeln stärker als vermutet: So verbirgt sich hinter der ständigen Suche nach Anerkennung oft das unsichere, hinter aufbrausender Ungeduld das wütende und hinter schwermütigen Gedanken das traurige Kind. In diesem GU-Ratgeber des erfahrenen Psychotherapeuten Dr. Matthias Hammer können Sie zunächst mit einem Selbsttest Ihre verborgenen Kind-Anteile entdecken. Sie erfahren, warum es Ihnen schadet, diese zu verleugnen oder zu verdrängen. Anschließend erkennen Sie mit einer gelungenen Mischung aus psychologischem Fachwissen, vielen Fallgeschichten aus dem Praxisalltag und zahlreichen Übungen, wie Sie sich mit Ihrem inneren Kind aussöhnen, es akzeptieren und die dahinter verborgenen Bedürfnisse verstehen können. Lösen Sie Ihre innere Blockaden auf und nehmen Sie den Schlüssel für mehr Selbstbewusstsein, Lebensfreude und harmonische Beziehungen selbst in die Hand.