

Kurztext

Jessica Libbertz

No Shame

Wie wir den Teufelskreis der destruktiven Scham verlassen

192 Seiten

Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6824-5



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? Doch die gute Nachricht lautet: Es gibt einen Ausweg aus der Schamfalle!

Die Autorin Jessica Libbertz (geb. Kastrop), erfolgreiche TV-Moderatorin, zeigt, wie es geht. Sie ist gutaussehend und kompetent im Job - und fühlt sich dennoch jahrelang nicht gut genug, stolpert durch verschiedene Krisen. Erst als sie den Schlüssel zum wahren Kern ihrer Probleme findet, gelingt ihr die persönliche Wende. Die Autorin erzählt von ihrem Kampf und dem Sieg über die Scham – und zeigt uns Wege aus dem Teufelskreis. Ein motivierendes Beispiel und eine wunderbare Anleitung zum Glück.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.