



Presseinformation

Andreas Gauger

Ich geh dann mal meinen eigenen Weg

Wie die Erwartungen unserer Eltern unser Leben bestimmen und wie wir uns davon befreien

Umfang: 240 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm

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

ISBN: 978-3-8338-7325-6

Erscheinungsdatum: Mai 2020

 Auch als
eBook
erhältlich.



Das erfolgreiche Mindset-Programm für eine entspannte Beziehung zu den Eltern.

Warum machen wir eigentlich immer noch alles, um den Erwartungen unserer Eltern gerecht zu werden? Rufen mehrmals pro Woche bei ihnen an, weil uns sonst das schlechte Gewissen plagt, regen uns maßlos über ihre Einmischungen auf und schaffen es trotzdem nicht, einfach zu uns zu stehen? Stattdessen streiten wir mit unseren Eltern, als wären wir wieder 16, und fragen uns: Wann hört das eigentlich auf? Schließlich sind wir doch längst erwachsen, oder etwa nicht? Andreas Gaugers Buch liefert Erklärungen für die seltsame und häufig belastende Beziehungsdynamik zwischen Eltern und ihren (erwachsenen) Kindern. Er zeigt auf, welche typischen Störungen in den Eltern-Kind-Beziehungen vorliegen können und wie wir diese im Alltag erkennen und angemessen darauf reagieren können. Anhand beispielhafter elterlicher Bindungsmuster und der dafür typischen Kommunikationsstile schlüsselt er die komplexen Probleme auf, die uns auch im Erwachsenenalter noch zu schaffen machen, und verdeutlicht diese anhand plastischer Fallbeispiele aus seinem therapeutischen Alltag. Im Übungsteil des Buches erfahren wir durch einen Selbsttest, welche unserer Glaubenssätze aus der Erziehung unserer Eltern resultieren und wie wir diese wirksam überschreiben können. Am Ende gibt das Buch konkrete Lösungsansätze, die uns dabei helfen, die Erziehung unserer Eltern besser nachzuvollziehen und unser Verhältnis zu ihnen aktiv zu verbessern.

Andreas Gauger ist Heilpraktiker für Psychotherapie, EMDR-Therapeut und hilft als Coach seit vielen Jahren Menschen dabei, sich selbst anzunehmen, alte Verletzungen zu überwinden und die verschiedenen Teile ihrer Persönlichkeit zu entdecken und miteinander in Einklang zu bringen. In seinem Blog spezialisiert er sich u. a. auf konfliktreiche Eltern-Kind-Beziehungen, die meisten Menschen finden über Anfragen zur Elternbeziehung zu ihm. Viele seiner Blog-Beiträge werden auf der äußerst erfolgreichen Plattform mymonk.de veröffentlicht, wo auch seine Bücher aus dem Eigenverlag angeboten werden.