

## Presseinformation

Julia Tomuschat

### **Finde die Liebe, die dir als Kind gefehlt hat** Wie wir uns selbst die Sehnsucht nach elterliche Liebe erfüllen

Umfang: 192 Seiten

Format: 13,5 x 21 cm, Klappenbroschur

Preis: 17,99 € (DE) / 18,50 € (AT) / 25,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7877-0

Erscheinungsdatum: August 2021



### **Das erste Buch zum Thema Selbstheilung durch die Arbeit mit den inneren Eltern**

Fast jeder erlebt Belastungen und Enttäuschungen gegenüber den Eltern. Werden die negativen Einflüsse zu stark, wird die Persönlichkeitsentfaltung gehemmt. Wir können das verletzte innere Kind, das Schattenkind, heilen. Mit einer inneren Stimme, die sich liebevoll und unterstützend dem jüngeren Selbst zuwendet – mit der heilenden Kraft der elterlichen Liebe. Kümmern wir uns wie eine fürsorgliche Mutter und ein einfühlsamer Vater um uns selbst, geben wir uns die Unterstützung, die wir als Kind vermisst haben: Zuwendung (Nestwärme) und Ermutigung (Flügel). Dadurch stabilisiert sich unser Selbstwert und alte Verletzungen heilen. Anleitungen in **Finde die Liebe, die dir als Kind gefehlt hat** zeigen, wie die inneren Eltern als fester Bestandteil der Selbstfürsorge aufgebaut werden.

**Julia Tomuschat** ist Diplom-Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Sie arbeitet als Trainerin und Gesundheitspsychologin in den Bereichen Betriebliches Gesundheitsmanagement, und Teamentwicklung, sowie Selbstmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Im Jahr 2008 gründete sie die „Praxis für Gesundheitsförderung“ in Lauf an der Pegnitz.