



Benita Feller | Michael Brepohl

Lebe lieber selbstbestimmt

224 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-411-9
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt!

„Was sollen denn die Nachbarn sagen?“, wie oft haben wir diesen Satz in unserer Kindheit gehört! Den eigenen Weg gehen – leichter gesagt als getan. Denn unser ganzes Leben ist von den Erwartungen der anderen geprägt: Chef, Partner, Freunde und Familie. Wir wollen es allen recht machen und denken dabei viel zu wenig an unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Dabei kann ein selbstbestimmtes Leben so einfach sein. Benita Feller hat eine Technik entwickelt, die uns hilft, unser wahres Ich zu entdecken und einen gesunden Abstand zu äußeren Einflüssen zu bekommen. Damit jeder zu dem Menschen werden kann, der er schon immer sein wollte. Nicht perfekt, aber selbstbestimmt.

Aus dem Inhalt

- Den eigenen Weg gehen
- Sich selbst entdecken
- Was hält mich ab, meinen eigenen Weg zu gehen?
- Die Blasentechnik: Erkennen, was uns ausmacht
- Eigene Wünsche und Ziele erkennen und verfolgen

Die Autoren

Benita Feller ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und führt eine erfolgreiche Praxis für Einzel- und Paartherapie in München. Sie hat schon viele Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu einem selbstbestimmten Leben begleitet. Aufbauend auf ihre jahrelange Erfahrung hat sie eine Technik entwickelt, die es ihren Klienten ermöglicht, den eigenen Weg im Leben zu finden und zu gehen. Damit nicht nur ihre Klienten davon profitieren, hat sie gemeinsam mit Michael Brepohl dieses Buch erarbeitet und aufgeschrieben. Michael Brepohl ist freier Autor, Texter und Konzeptioner in München.



Benita Feller steht für Interviews sehr gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: may@schluetersche.de Vielen Dank!