



Katja Demming

### **Raus aus der narzisstischen Beziehung**

Wie es dir gelingt, dich aus deiner emotionalen Abhängigkeit zu befreien

200 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4235-5

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 03.09.2021

- **Ein Ratgeber, der nicht nur informiert, sondern konkret erklärt, wie der Ausstieg aus einer narzisstischen Beziehung gelingt**
- **Für alle, die sich nicht in der Lage sehen, ihre schmerzhafteste Beziehung zu beenden**

Es gibt viele Bücher über Narzissmus oder Beziehungen mit einem Narzissten. Was jedoch fehlt, ist ein Angebot, das Menschen an die Hand nimmt und ihnen einen Ausweg aus ihrer unglücklichen Partnerschaft zeigt. Hier setzt Katja Demming als Psychologische Beraterin und Expertin für narzisstische Beziehungen an. Sie erklärt, wie Menschen in eine destruktive Beziehung geraten und was sie benötigen, um diese zu verlassen. Mit ihrem 5-Schritte-Programm zeigt sie, wie es möglich ist, sich und sein Leben zu verändern, seelische Verletzungen und emotionale Wunden zu heilen sowie Selbstliebe und innere Stärke zu entwickeln, um in der Zukunft toxische Beziehungen zu erkennen und zu vermeiden.

#### **Aus dem Inhalt:**

- Was ist Narzissmus?
- Woran du destruktive Beziehungen erkennst
- Schritt 1: Wie du sicher durch die Trennung kommst
- Schritt 2: Wie du deinen eigenen Anteil erkennst
- Schritt 3: Wie du deine eigene Authentizität entwickelst
- Schritt 4: Wie du Heilung und Frieden findest
- Schritt 5: Wie du dir eine neue Zukunft aufbaust

#### **Die Autorin**

Katja Demming arbeitet seit 10 Jahren als Psychologische Beraterin und Mentorin für innere Stärke in eigener Coaching-Praxis in der Nähe von Gießen. Mit ihrem Podcast ENDLICH ICH! Erreicht sie weit über hunderttausend Hörer\*innen. Als Expertin für narzisstische Beziehungen hält sie Vorträge, Seminare und Workshops, um Menschen aus ihrem toxischen Umfeld zu befreien und sie bei ihrem Weg in ein selbstbestimmtes, freies und glückliches Leben zu unterstützen.



Pressekontakt: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | PR & Werbung humboldt | 30130 Hannover | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg – gerne auch per E-Mail.**