

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG

KRÄNKUNG

26

Kränkung und Vergebung

...nehmen Sie
nicht alles
so persönlich!



DR. MED.
WOLF-JÜRGEN MAURER

NEUERSCHEINUNG als Hörbuch- CD oder mp3

12. Mai 2017

www.clearsound.de



Neben den Themen in meinem Hörbuch über Selbstwert und Selbstwertschätzung („Freundschaft mit sich selbst schließen“, Bd.7), ist das Thema meines aktuellen Hörbuchs „Kränkung und Vergebung“, wohl das Wichtigste in der Psychosomatik, die ich als Beziehungsmedizin darzustellen versuchte in allen Bänden der Anima-Mea-Hörbuchreihe PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG.

Was kränkt macht krank - sofern Kränkungen nicht überwunden werden können, und dies unterhört die eigene Selbstachtung und damit auch das Fundament für eine stabile und heilsame Verbundenheit mit anderen Menschen.

Gerade diese aber bestimmt wesentlich über unsere seelisch-körperliche Gesundheit.

Zum Glück gibt es heilende Wege, die ich aufzeigen möchte, alten Schmerz loszulassen und unser Herz wieder zu öffnen, um leichter leben und wieder lieben zu können...

Dr. Wolf-Jürgen Maurer

Scheidegg, Mai 2017

Das Hörbuch erscheint als [CD](#) und als [Download-Version](#) auf ANIMA MEA, dem Label für Psychosomatik und Lebenshilfe: www.clearsound.de

Inhalt

Kränkungen stellen das zwischenmenschliche Problem schlechthin dar. Jeder kränkt und wird gekränkt. Kränkungen labilisieren das eigene Selbstwertgefühl und können wichtige Beziehungen zerstören. Da Wertschätzung und soziale Akzeptanz ein menschliches Grundbedürfnis ist, schmerzt Geringschätzung, sowie ein Ausgrenzungs- oder Zurückweisungserleben leibseelisch. Viele psychische, psychosomatische Störungen und auch körperliche Krankheiten resultieren aus nicht überwundenen, verdrängten Kränkungen. Und schließlich führen Kränkungsreaktionen nicht selten zu Gewalt und Suchtverhalten. Wie wir lernen können, nicht alles so persönlich zu nehmen und mit Kränkungen und den dahinter versteckten eigenen wunden Punkten und Schamängsten konstruktiver umzugehen, und mithilfe der Fähigkeit der Vergebung alten Schmerz loslassen und unser Herz wieder öffnen, um leichter leben und wieder lieben zu können, das zeigt in diesem Hörbuch der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. Wolf-Jürgen Maurer in eindrucksvoller Weise auf.