

ANNE HEINTZE

AUCH
KLEINE
STICHE
MACHEN
SEELEN
WUNDEN

**Mikroverletzungen heilen,
neue Lebensfreude
gewinnen**

GU

Inhalt

Ein Wort zuvor	6	Ein destruktives Arbeitsumfeld	56
Die perforierte Seele	9	<i>Anzeichen für Destruktivität am Arbeitsplatz</i>	58
Wie seelische Wunden entstehen	10	<i>Was du konkret unternehmen kannst</i>	60
<i>Vom Rückzug zur Heilung</i>	11	Destruktive Emotionen	63
<i>Kennst du diese Mikroverletzungen?</i>	13	<i>Die Angst vor Ablehnung</i>	63
<i>Was ist überhaupt die Seele?</i>	14	<i>Hilflosigkeit</i>	67
<i>Test: Wie stark leidest du unter Mikroverletzungen?</i> ..	16	<i>Scham</i>	72
Unsere essenziellen Bedürfnisse	21	<i>Einsamkeit</i>	77
<i>Die Besonderheit der seelischen Bedürfnisse</i>	22	<i>Verbitterung</i>	81
<i>Die vier seelischen Wachstumsbedürfnisse</i>	23	Erste Hilfe bei destruktiven Emotionen	83
Viel mehr als ein Trostpflaster: Kintsugi für die Seele	27	<i>Eine neue Blickrichtung</i>	83
<i>Die Kunst der Schadensannahme</i>	28	<i>Ins Handeln kommen</i>	87
<i>So kannst du deine Seele mit dieser uralten Technik</i> <i>verarzten</i>	28	Wie du Seelenwunden heilen kannst	91
Die Ursachen für Mikroverletzungen	32	Lass deine Verletzlichkeit zu deiner Stärke werden	92
So erkennst du, wenn du im Gefühlsdefizit lebst	33	<i>Die zwei Seiten der Verletzlichkeit</i>	93
<i>Bist du emotional vernachlässigt?</i>	33	<i>Verletzlichkeit macht unsere Beziehungen glücklicher</i>	95
Destruktive Menschen und wie du dich schützen kannst ..	37	<i>Auch im Job: Verletzlichkeit ist Stärke</i>	99
<i>Merkmale für destruktives Verhalten</i>	37	So lernst du Resilienz in Krisenzeiten	105
<i>Die vier Schritte zur Selbstermächtigung</i>	41	<i>Eigenschaften resilienter Personen</i>	106
Destruktive Liebesbeziehungen	43	<i>Deine Resilienzbooster</i>	109
<i>Was sind die Kriterien?</i>	43	Radikale Vergebung als Lebenselixier	112
<i>Wie du eine destruktive Beziehung hinter dir lässt</i>	47	<i>Wie du vergeben lernen kannst und wie dir das nützt</i>	113
Destruktives Verhalten erkennen und souverän kontern ...	49	<i>Vergib dir selbst</i>	115
<i>Passiv-aggressives Verhalten – ein Stimmungskiller</i>	49	<i>Die Tipping-Methode</i>	115
<i>Merkmale von passiv-aggressivem Verhalten</i>	51	Umgang mit Krisen: Das Roller-Coaster-Modell	119
		<i>Die Gefühlsachterbahn</i>	119
		<i>Wie du mit der Gefühlsachterbahn richtig umgehst</i>	123

Das Resonanzprinzip	126
<i>Gleiches zieht Gleiches an.</i>	126
<i>Das Resonanzprinzip in der Liebe</i>	128
<i>Deine Leidenschaft und der Erfolg</i>	129
Sich selbst erfüllende Prophezeiung:	
Die Macht der Gedanken	132
<i>Erstaunliche Effekte.</i>	133
<i>So kannst du die sich selbst erfüllende Prophezeiung einsetzen.</i>	134
<i>Erkenne die Macht deines Denkens mit dem Placeboeffekt.</i>	136
Reframing oder Umdeutung	139
<i>Fang jetzt an, neu zu denken</i>	140
<i>Hilfreich oder Realitätsverweigerung?</i>	141
<i>So gewinnst du deine Handlungsfähigkeit zurück</i>	143
Bewusste und achtsame Gesprächsführung	145
<i>Modelle zur Erklärung von Kommunikation</i>	145
Schluss mit verbaler Gewalt!	151
<i>Gewaltfreie Kommunikation</i>	151
So wirst du ein Teamplayer mit dir selbst	157
<i>Die Methode »Das innere Team«</i>	157
<i>Die Metapher vom inneren Team</i>	160
<i>Die drei Schritte bei der Arbeit mit dem inneren Team</i> ...	161
<i>Das bringt dir deine »Teamsitzung«</i>	162
Nutze antizyklisches Verhalten	164
<i>Antizyklisches Denken: Die Chancen erkennen</i>	164
<i>Was kostet es, gegen den Strom zu schwimmen?</i>	168

Gönn dir Hygge und Friluftsliv für mehr Lebensfreude ...	170
<i>Eine Menge kleiner Freuden.</i>	171
<i>Friluftsliv – ganz einfach</i>	172
Das Zurückziehen der Sinne	177
<i>Pratyahara genau erklärt</i>	178
<i>Abhilfe bei Reizüberflutung</i>	181
Ausblick	183
<i>Widmung.</i>	185
Anhang	186
<i>Zum Weiterlesen</i>	186
<i>Register</i>	188
<i>Impressum</i>	192

Im Text wurde nicht durchgängig die weibliche und die männliche Sprachform verwendet, sondern vorwiegend das generische Maskulinum. Dies ist allein der besseren Lesbarkeit geschuldet und keinesfalls als mangelnde Wertschätzung der Leserinnen zu verstehen.

Test: Wie stark leidest du unter Mikroverletzungen?

Dieser Test hilft dir dabei, herauszufinden, ob und wie weit deine Seele verletzt ist. So kannst du einerseits lernen, Abwehrstrategien zu entwickeln, und andererseits Maßnahmen ergreifen, damit alte kleine, aber stechende Schmerzen mit der Zeit heilen. Notiere jeweils, wie sehr die folgenden Aussagen im Alltag auf dich zutreffen. Die Zahlen bedeuten:

- 0 trifft nicht oder fast nicht zu
- 1 trifft teilweise oder selten zu
- 2 ist oft zutreffend
- 3 ist besonders ausgeprägt
- 4 trifft außerordentlich stark zu

Sei in deiner Einschätzung möglichst spontan, vertraue deiner Intuition, denke nicht lange über die Aussagen nach. Kreuze pro Frage nur eine Zahl an und lass keine Aussage aus. Am Ende werden die Punkte zusammengezählt.

- ◇ Ich kann mit Kränkungen gut umgehen. 0 1 2 3 4
- ◇ Selten quälen mich Schlafprobleme, etwa weil mich eine Ungerechtigkeit intensiv beschäftigt. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich erkenne, wenn ich mir gerade selbst im Weg stehe, und kann das ändern. 0 1 2 3 4
- ◇ Es gelingt mir leicht zu vergeben, weil ich nicht nachtragend bin. 0 1 2 3 4

- ◇ Ich kann mich anderen Menschen gegenüber mühelos öffnen. 0 1 2 3 4
- ◇ Meine alten seelischen Verletzungen habe ich gut verarbeitet. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich kann mich gut und gesund abgrenzen und Nein sagen. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich kann mich distanzieren von Menschen und Situationen, die mir nicht guttun. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich bin in der Lage, auf Ungerechtigkeiten angemessen zu reagieren. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich kann mich zurückziehen und mir eine innere Auszeit nehmen, wenn ich das Bedürfnis habe. 0 1 2 3 4
- ◇ Es gelingt mir gut, meinen eigenen Standpunkt zu vertreten. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich halte mich für kritikfähig und verstehe es, Krisengespräche zu führen. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich erkenne faule Komplimente und lasse mich nicht durch sie manipulieren. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich bin nicht leicht erpressbar durch Anerkennung und Zuwendung. 0 1 2 3 4
- ◇ Auf diskriminierende Bemerkungen kann ich schlagfertig reagieren. 0 1 2 3 4
- ◇ Respektloses Verhalten anderer hat wenig Einfluss auf mein inneres Gleichgewicht. 0 1 2 3 4
- ◇ Wenn ich mal übergangen werde, kann ich das gut wegstecken. 0 1 2 3 4

Die Ursachen für Mikro- verletzungen

In den folgenden Kapiteln zeige ich dir die häufigsten destruktiven Einflüsse, die zu emotionalen Verletzungen führen. Alles Destruktive zersetzt dein Selbstvertrauen, zieht dich hinunter und macht dich klein. Alles Konstruktive ist für dich nährend und förderlich.

Wir werden gemeinsam das, was dich nicht unterstützt, minimieren und gleichzeitig alles, was dir im Leben weiterhilft, vermehren. Wir werden uns also sowohl den schmerzhaften destruktiven Ursachen von seelischen Wunden widmen als auch mit den möglichen Lösungen befassen. Denn nur wenn wir beide Seiten beachten, geschieht Heilung von Mikroverletzungen.

So erkennst du, wenn du im Gefühlsdefizit lebst

*»Worte haben die Kraft, zu zerstören oder zu heilen.
Wenn Worte wahr und zugleich gütig sind,
können sie unsere Welt verändern.«*

BUDDHA

Nicht immer ist es leicht, ein persönliches emotionales Defizit zu erkennen, denn wir neigen dazu, so etwas auszublenden, zumal wenn wir keinen Ausweg sehen. Heutzutage kommt es immer öfter vor, dass sich Menschen einsam und nicht wahrgenommen fühlen.

Bist du emotional vernachlässigt?

Folgende Gefühlslagen deuten darauf hin, dass deine seelischen Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Das kann sich schlimm anfühlen – daher solltest du tiefer in dich hineinhören und eventuell professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.

Du fühlst dich gefühlstaub

Hierbei handelt es sich nicht etwa um ein körperliches Phänomen. Vielmehr betrifft die Gefühlslosigkeit deine Seele. Oft erscheint in diesem Zustand die ganze Welt grau, wobei du nichts mehr fühlst und in vielen Aktivitäten keinen Sinn mehr siehst.

Dies macht sich vor allem dann bemerkbar, wenn du Zeit mit deinen Liebsten verbringst. Du verspürst keine seelische Ver-

Anzeichen für Destruktivität am Arbeitsplatz

Es gibt eindeutige Hinweise darauf, dass du dich in einer destruktiven Arbeitsumgebung befindest. Schon einzelne der im Folgenden aufgezählten Umstände sprechen dafür, umso eher noch, wenn mehrere zusammenkommen.

Übermäßige Fehlzeiten durch Krankheit der Mitarbeiter

Ein destruktives Arbeitsumfeld führt zu Burnout, Müdigkeit und Krankheit der Mitarbeiter. Dies ist bedingt durch hohen Stress, der Körper und Seele belastet. Es gibt grundsätzlich einen überdurchschnittlich hohen Krankenstand bei den Mitarbeitern oder sie kommen sogar krank zur Arbeit.

Narzisstische Führung

Deine Vorgesetzten verlangen, dass du ihnen grundsätzlich zustimmst, ihnen recht gibst, selbst wenn sie über den Regeln stehen. Sie erwarten außerdem, dass alle anderen perfekt sind, während sie selbst einen niedrigeren Standard erfüllen können.

Wenig bis gar keine Begeisterung bei der Arbeit

Beobachte deine Kollegen im Büro. Ist jemand glücklich, dort zu arbeiten, und hat jemand ein Lächeln auf dem Gesicht? Sind die Gespräche zwischen den Kollegen positiv und optimistisch? Beantworte diese Fragen mit einem »Nein«, kannst du davon ausgehen, dass an deinem Arbeitsplatz eine destruktive Atmosphäre überwiegt. Auch wenn allgemeines Schweigen herrscht, spricht das dafür.

Mangel an Kommunikation oder negative Kommunikation

Du und deine Kollegen bekommen nicht die notwendigen Informationen, um eure Arbeit zufriedenstellend zu erledigen. Ihr arbeitet hart, erhaltet jedoch niemals positives Feedback oder

Anerkennung für eure Leistungen, sondern es wird eher von euch erwartet, dankbar zu sein, überhaupt einen Job zu haben. Allenfalls werden die Mitarbeiter kritisiert.

Hohe Fluktuationsrate

Es gibt im Arbeitsumfeld nichts außer einem gestörten Betrieb, eine schlechte Moral oder Krankheit und die Mitarbeiter verlassen diesen Betrieb schnell wieder und suchen sich einen neuen Job. Dein Unternehmen oder deine Abteilung weist eine besonders hohe Fluktuationsrate auf.

Gruppenbildung, Klatsch und Gerüchte

Jeder scheint für sich selbst zu sein und es gibt keinen freundschaftlichen Umgang zwischen den Mitarbeitern, stattdessen regelmäßige Konflikte sowie Klatsch unter den Kollegen und Gerüchte, die weitergetragen werden. Perfekte Anzeichen für ein destruktives Arbeitsumfeld.

Keine Möglichkeit für persönliche Weiterentwicklung

Bietet dein Arbeitsplatz keine Mobilität, keine Fortbildungsmöglichkeiten oder Unterstützung in Form von Mentoring, wird in deinem Unternehmen wahrscheinlich nicht in das individuelle Wachstum der Mitarbeiter investiert. Wenn du erkennst, dass du keine Möglichkeit zur Weiterentwicklung und damit keine Perspektive für die Zukunft hast, zeigt dir dies, dass du dich in einem ungesunden Arbeitsumfeld befindest.

Keine Work-Life-Balance

Es wird von dir erwartet, auch nach Feierabend erreichbar zu sein, und du liest selbst abends deine E-Mails? Du hast keine Zeit, einen Arzttermin zu vereinbaren, und kommst nicht dazu, deine verdienten Urlaubstage zu nehmen? In dem Fall fehlt es an deinem Arbeitsplatz an einer ausgewogenen Work-Life-Balance,

deine Lebensfreude aufs Spiel setzt. Du verzichtest damit darauf, deine Ziele zu verwirklichen, und all das nur, um anderen zu gefallen. Oder zumindest einem Teil der anderen.

Angst ist normalerweise ein Warnsignal. Schon vor Jahrtausenden profitierten die Menschen davon, Angst zu haben. Wurde in Gefahrensituationen – etwa weil ein gefährliches Tier in der Nähe war – Adrenalin ausgeschüttet und das Gehirn damit in Alarmbereitschaft versetzt, war das ein deutliches Indiz dafür, dass umgehendes Handeln angesagt war. Die Angst hatte

also die Funktion eines Lebensretters. Wer aber nicht auf die Angst reagiert und sich entsprechend schützt, der geht ein erhebliches Risiko ein. Wenn du dich deiner Angst nicht stellst, wirst du weiter zu den Men-

*Menschen, die in der Lage sind,
ihre Ängste zu bekämpfen, und
sich Gefahrensituationen stellen,
sichern sich den Respekt ihrer
Mitmenschen.*

schen gehören, die sich in Gefahr begeben. Gelingt es dir aber, dich deinen Ängsten zu stellen und somit auch deine Angst vor Ablehnung zu überwinden, wirst du schon bald die Oberhand gewinnen – und damit auch die Kontrolle über dein Leben zurückverlangen.

Impuls: Zeige Mut und Stärke

Lass dich auf ein Experiment mit dir selbst ein. Wann immer du dich unwohl fühlst, weil jemand eine andere Meinung vertritt als du, denke daran, dass Konfrontation dein persönlicher Lebensretter sein kann. Beweise Mut und Stärke und schwimme gegen den Strom, wenn es deinem Bedürfnis entspricht.

Den Mutigen gehört die Welt

Falls es dir am Anfang noch schwerfällt, deine destruktive Angst vor der Ablehnung durch andere zu überwinden, setz dir kleine Meilensteine. Du musst dich ja nicht gleich in einem Einkaufszentrum auf den Boden legen. Mit einfachen Übungen, durch Rollenspiele mit vertrauten Personen, ist es möglich, dein Selbstvertrauen sukzessive zu stärken. Beobachte dich selbst und schau öfter mal in den Spiegel. Erfahre

so, wie du in bestimmten Situationen auf andere wirkst, und versuche, durch eine aufrechte Haltung, einen offenen Blick

und eine feste Stimme die Menschen für dich einzunehmen. Je häufiger du diese Übungen absolvierst, desto leichter wird dir dieses Training in Fleisch und Blut übergehen.

*Lerne, dich selbst zu akzeptieren.
Dann werden es auch die anderen
tun. Versprochen!*

Hilfslosigkeit

Sich selbst immer wieder hilflos und ohnmächtig zu fühlen, kann auf Dauer zu einer Art inneren Lähmung führen. Wenn dieser Zustand zu einer Konstante im Leben wird, ist destruktive Hilfslosigkeit entstanden. Da sie durch negative Erfahrungen erlernt wurde, spricht man auch von erlernter Hilfslosigkeit.

Eine Studie aus dem Jahr 1974, von der ich gleich ausführlicher erzähle, konnte nachweisen, dass große Ähnlichkeiten zwischen der Depression eines Menschen und der durch Schmerzen, Angst und Krankheit in Laboren hervorgerufenen Hilfslosigkeit bei Tieren bestehen. Auch der depressive Mensch fühlt sich dem Leben oder Situationen nicht gewachsen, hilflos, machtlos. Natürlich wirkt die erlernte Hilfslosigkeit erschreckend und der Kampf dagegen aussichtslos. Ist er aber nicht, denn eine erlernte Hilfslosigkeit kannst du überwinden.

Akzeptiere die Situation

Wie viel Realität steckt wirklich in den Angstvorstellungen und Schreckensszenarien, die wir uns gedanklich ausmalen? Sind sie begründet? Worum solltest du dir tatsächlich Sorgen machen? Unnötige Sorgen zehren an den Kräften und verschlingen die Ressourcen, die für die Bewältigung der Ist-Situation vonnöten wären.

Fokussiere dich auf das Positive

Nicht selten neigen wir Menschen dazu, den Fokus auf die Angst, auf die negativen Emotionen zu lenken, weil man sich auf das Negative einer Situation konzentriert. Stattdessen gilt es, verschiedene Lösungswege zur Umgehung des Problems zu erschaffen:

- ◇ Wie lässt sich das Problem effektiv angehen?
- ◇ Welche Bedürfnisse hast du?
- ◇ Was wünschst du dir für die Zukunft?

Sorge für ein gesundes Selbstvertrauen

Trotz aufkeimender Gefühle der Überforderung und Hilflosigkeit kann es dir helfen, dir Schritt für Schritt der eigenen Fähigkeiten bewusst zu werden. Jeder ist seines Glückes Schmied und ist Herr über die eigene Gedankenwelt. Ein lösungsorientiertes und positives Denken ist der Schlüssel zum Erfolg. Das richtige Mindset öffnet die Pforten für konstruktives Handeln. Statt Zeit und Energie in negative Denkmuster zu investieren und gedanklich die verschiedensten Worst-Case-Szenarien durchzugehen, kannst du darüber nachdenken, wie du aus der aktuellen Krise gestärkt hervorgehst und was dich die Situation über dich selbst lehren könnte.

Nimm Unterstützung von außen an

Selbst der stärkste Charakter benötigt von Zeit zu Zeit eine helfende Hand. Zwar kann dir niemand die emotionale Last von den Schultern nehmen, doch wirkt ein offenes Ohr wie Balsam für die Seele. Egal ob Freunde, Verwandte oder Therapeuten: Gerade wenn sich negative Gedankenmuster zu verfestigen drohen, ist es ratsam, Hilfe von außerhalb zu erbitten.

Nimm dir die nötige Zeit

Resilienz ist ein langwieriger, fortlaufender Prozess, der nicht von heute auf morgen fertig ist. Ein voller Terminkalender und zahlreiche Verpflichtungen lassen weder Zeit noch Raum für eine positive Entwicklung. Ganz im Gegenteil schwächt uns der konstante Druck von außen. Lass Gefühlen ihre Zeit und genieße die schönen Dinge im Leben. Schaffe dir deine täglichen Freiräume, in denen du Dingen nachgehst, die dir guttun. Schaffe dir Räume fürs Lesen, Spaziergehen, Meditieren, Schlafen, Yoga oder was immer deine Entspannung und innere Ruhe fördert. Nur wer sich Zeit für seine eigenen, persönlichen Bedürfnisse nimmt, hat die Kraft, sich um die Bedürfnisse anderer zu kümmern.

Niederlagen stärken die Persönlichkeit

Das Leben verläuft selten nach unseren Vorstellungen. Erfolge und auch Misserfolge sind Teil unseres Lebens und prägen unseren Charakter. Die Kraft, mit Niederlagen umzugehen, ist nicht immer von Geburt an gegeben, doch kann sich ein jeder von uns die Fähigkeit zur Resilienz Stück für Stück aneignen. Je eher du negative Ereignisse als solche akzeptierst und hinnimmst, desto eher kannst du an deinen Niederlagen wachsen. Resiliente Menschen besitzen die Fähigkeit, auch aus Niederlagen ihre Chancen zu ziehen.

von Selbstmitleid Mitgefühl für den anderen zu empfinden und ihm, sobald du dazu bereit bist, zu verzeihen.

5. Schritt: Die Selbstkonditionierung

Die neu entwickelten Glaubenssätze und neu erlernten Blickwinkel gelten nicht nur für eine konkrete Situation. Möchtest du das nächste Mal sowohl nach innen als auch nach außen angemessener, kontrollierter oder einfühlsamer reagieren, musst du deine Glaubenssätze und Blickwinkel manifestieren. Damit das möglich ist, solltest du die gerade durchlebte Geschichte immer wieder neu durchleben.

Aufgrund deiner zunächst negativen Reaktion auf die bestehende Situation haben sich in deinem Gehirn neuronale Bahnen gebildet, die all die negativen Empfindungen wieder hochkochen lassen, wenn du an die Situation zurückdenkst. Durchbrechen kannst du diese Bahnen nur, indem du dich selbst konditionierst und die neue Geschichte aus dem vierten Schritt verfestigst – so lässt du in deinem Gehirn neue Verknüpfungen entstehen.

Versetze dich in regelmäßigen Abständen wieder zurück in die Situation und fokussiere dich dabei vor allem auf den inneren Schmerz und die Beweggründe deines Gegenübers. Gedanklich untermauerst du so die Rolle deines Gegenübers als das eigentliche Opfer seiner selbst und seines inneren Leids. Gleichzeitig hast du im Rahmen der regelmäßigen gedanklichen Wiederholung die Möglichkeit, die Geschichte mit neuen, positiven Gefühlen zu verknüpfen. Höre, während du die Geschichte in deinem Kopf wiederholst, deine Lieblingsmusik an, ziehe in der Vorstellung das Aussehen der beteiligten Person(en) ins Lächerliche oder versuche währenddessen ehrlich zu lächeln. Du wirst schnell merken, wie deine Seelenwunden nach und nach heilen und du widerstandsfähiger gegenüber Kränkungen wirst.

Umgang mit Krisen: Das Roller-Coaster-Modell

*»Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde,
das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.«*

DEMOKRIT

Das Leben kann manchmal ganz schön hart sein. Natürlich ist dir auch bewusst, dass Krisen einfach zu diesem Leben dazugehören. Allerdings gibt es viele Menschen, die von einer handfesten Lebenskrise ganz schön aus der Bahn geworfen werden. Es fühlt sich an, als würde das Leben einem mit voller Wucht ins Gesicht schlagen. Die Gefühle von Ohnmacht und Wut überwiegen, du haderst mit deinem eigenen Schicksal und leidest unter dem Verlust der Kontrolle über dein Leben. Du erlebst eine reine Gefühlsachterbahn aus Paralyse, Resignation, Aggression, Trauer und Angst. Manchmal kommt es aber nicht so dick und statt einer heftigen emotionalen Herausforderung können auch immer wieder stehende Mikroverletzungen dein Leben aus der Balance bringen.

*Bemerkenswerterweise sind die
Gefühle bei den meisten Menschen
mehr oder weniger gleich, obwohl es
so viele unterschiedliche Krisen gibt.*

Die Gefühlsachterbahn

Von Psychologen werden die unterschiedlichen Phasen der Gefühle, die du in einer Krise erlebst, als Roller Coaster Ride bezeichnet, also als eine Achterbahnfahrt der Gefühle – diese ge-



DIE SEELE ENTGIFTEN, NEUE LEICHTIGKEIT UND ENERGIE GEWINNEN

Kennst du das auch? Ein herablassender Blick,
eine gemeine Randbemerkung, der Kollege,
der hinter deinem Rücken tuschelt...

Die zahllosen kleinen seelischen Stiche und Vergiftungen
können uns über die Jahre ebenso krank machen
wie eine einmalige massive Verletzung.

Anne Heintze ist erfolgreiche Therapeutin und Coach.

Sie bietet dir mit ihrem einzigartigen, bewährten
Selbstcoaching-Konzept zahlreiche Impulse und Übungen,
die dir helfen, seelische Verletzungen
und ihre Speicherorte in Körper und Seele
aufzuspüren und zu reinigen.

Mach jetzt den ersten Schritt für diesen enorm
heilsamen und befreienden Entgiftungsprozess –

**erobere dir Lebensfreude,
Leichtigkeit und Energie zurück!**



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7970-8



www.gu.de