

Der befreiende Umgang mit seelischer Gewalt

(Mynewsdesk) Die gezielte Befreiung von belastenden, tyrannischen Mitmenschen, mit denen der Einzelne sich immer wieder in eigener unmittelbarer Nähe, sei es bereits im Elternhaus oder später am Arbeitsplatz, ja gar in der Ehe konfrontiert sieht, ist erlernbar. Anhand von spezifischen Lebenssituationen und zahlreichen Beispielen aus praktischer Erfahrung vermittelt die spirituelle Heilerin Bärbel Mechler mit ihrem Buch "Von Psychopathen umgeben" das beruhigende Gefühl, zum einen mit diesem Problem nicht allein dazustehen und zum anderen, es lösen zu können. Psychopathische Charaktere ? eine Gefahr für Körper und Seele Wer unter einem Psychopathen in Bärbel Mechlers Sinne, also einem Menschen mit stark antisozialem Verhalten leidet, muss sich schleunigst von ihm befreien, so die Botschaft. Denn dessen gezielt angebrachten Verletzungen sind so tief greifend, dass Körper und Seele, langfristig betrachtet, daran erkranken können. Einen solchen Tyrannen kann man jedoch nicht einfach ignorieren, denn er versteht es glänzend, ein immerwährendes Gefühl der eigenen Wertlosigkeit zu züchten. Um seinen Strategien die Spitze zu nehmen, muss man sich zunächst bewusst machen, dass man es wirklich selbst in der Hand hat, wie weit man so jemanden überhaupt an sich heranlässt. Psychopathen erkennen und entlarven! Das "Opfer" in seiner Wahrnehmung erst einmal so weit vorangekommen, dass es in seinem Gegenüber den Psychopathen erkennt, gilt es, entsprechende Abwehrmechanismen zu entwickeln. Oberstes Gebot dabei ist, "Gesundheit und Gefühle durch souveräne und kompetente Reaktionen zu schützen", so Bärbel Mechler. Dazu gibt sie in ausführlichen Kapiteln zum Thema Elternhaus, Beruf und Partnerschaft verständliche Verhaltensregeln, indem sie die stereotypen Glaubenssätze der Psychopathen entlarvt. Dabei empfiehlt sie z.B. als Lob getarnte Kritik oder einfaches Aussprechen der Wahrheit als probates Mittel der Gegenwehr und motiviert so zum aktiven Handeln. Gesunden durch Vergebung Nach Bärbel Mechler ist die "Erhaltung unserer Gesundheit unsere eigene Verpflichtung". Gesunden können wir aber nur, wenn wir in der Lage sind, die körperlichen, vor allem aber auch die seelischen Verletzungen durch Psychopathen mit der Zeit abzuschütteln. Das gelingt zwar meist erst aus der Distanz heraus und nicht im unmittelbaren Erleben psychischer Gewalt. "Dennoch sollten und dürfen wir uns langfristig durch solch krankhafte Menschen nicht vergiften lassen", meint Bärbel Mechler. Hierbei bietet ihr neues Buch umfangreiche Unterstützung und lehrt uns darüber hinaus noch eine Menge über uns selbst. Veranstaltungshinweis: Bärbel Mechler bietet in 2014 zwei Seminare "Von Psychopathen umgeben" in der Akademie Waldschlösschen (www.tagungshaus-waldschloesschen.de) bei Göttingen an, und zwar zu folgenden Terminen: 14. bis 16. März 2014 und 1. bis 3. August 2014. Hier lernen die Teilnehmer durch gute Kenntnisse über die psychopathische Charakterstruktur angemessene Strategien, um so dem Spuk ein Ende zu bereiten. Nähere Informationen bei: Bärbel Mechler, Tel. (0 62 02) 5 78 11 72, Handy (01 79) 7 61 50 00, www.FindeZurHeilung.de, info@FindeZurHeilung.de Buch ipp: Bärbel Mechler: Von Psychopathen umgeben. Wie Sie sich erfolgreich gegen schwierige Menschen zu Wehr setzen, Mankau Verlag, 1. Aufl. Oktober 2013, Taschenbuch, 277 Seiten, 9,95 Euro (D) / 10,30 Euro (A), ISBN 978-3-86374-123-5. Link-Empfehlungen: Informationen zum Taschenbuch "Von Psychopathen umgeben" Zur Leseprobe im PDF-Format Informationen zur Autorin Bärbel Mechler Zum Internetforum mit Bärbel Mechler

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Newsroom von Unternehmen .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/h9n6y5>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/kultur/der-befreiende-umgang-mit-seelischer-gewalt-55609>

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/h9n6y5
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.