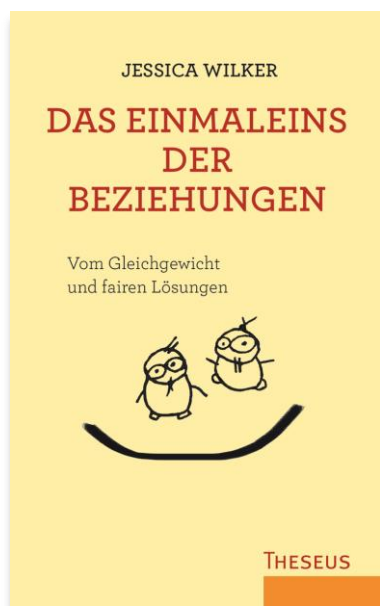


JESSICA WILKER

Das Einmaleins der Beziehungen
 Vom Gleichgewicht und fairen Lösungen

- ❖ Leid in Liebe verwandeln!
- ❖ Mit einem Augenzwinkern in die Selbsterkenntnis
- ❖ Teil der erfolgreichen Trilogie für einen achtsamen Umgang mit uns selbst und anderen



Jessica Wilker
Das Einmaleins der Beziehungen
 Vom Gleichgewicht und fairen Lösungen
 144 Seiten, 9,95€
 Erscheinungstermin: Sep. 2017
 ISBN: 978-3-95883-275-6

ALLES IST BEZIEHUNG

Was kann ich selbst tun, um meine Beziehungen zu verbessern? Im Leben gehen wir ständig Beziehungen ein. Es fängt mit der Beziehung zu den Eltern an, reicht über die zu den Arbeitskollegen, Nachbarn oder Vorgesetzten und hört beim Lebensgefährten nicht auf. Läuft das Miteinander nicht so wie gewünscht, tendieren die meisten Menschen dazu, dem anderen die Schuld dafür zu geben. Denn man selbst macht doch alles richtig! Oder?

Es ist nicht immer leicht, einen Blick in den Spiegel zu wagen und sich die eigenen Verhaltensmuster einmal genau anzuschauen. Die drei humorvollen Geschichten in diesem Buch laden dazu ein, die Brille geradezurücken. Zwischenmenschliche Spannungen entstehen dort, wo wir einseitige Verhaltensmuster entwickelt haben, die einer echten Begegnung im gegenwärtigen Moment keinen Platz mehr einräumen. Wir tun zu viel oder zu wenig. Auf jeden Fall nicht das, was einer bewussten Begegnung mit sich selbst und dem anderen gegenwärtig entsprechen würde.

Egal, was der andere tut oder getan hat, es ist die eigene Entscheidung - jetzt und hier - wie man auf das Verhalten des Gegenübers reagiert. Zu einer Beziehung gehören immer zwei! Sobald wir die eigenen Verhaltensspielräume erkennen, kommen festgefahrene Strukturen wieder ins Fließen. Wer seine persönlichen Möglichkeiten entdeckt, gestaltet das Miteinander aktiv. Ein solcher Mensch leidet nicht länger, sondern übernimmt selbst die Verantwortung für sein Glück. Nicht nur in der Liebe.

Die Reflexionen im Buch helfen dabei, ein solcher Mensch zu sein.

ÜBER DIE AUTORIN**JESSICA WILKER**

studierte Psychologie an der Universität Bern und war viele Jahre in verschiedenen Bereichen psychologischer Beratung tätig. Die gebürtige Schweizerin lebt heute in England, wo sie an der Universität Bath ein Studium der Religionswissenschaften abgeschlossen und sich auf buddhistische Ethik spezialisiert hat. Sie ist selbst praktizierende Buddhistin.

www.jessicawilker.com