



DK [deep] (Hrsg.), Jan Kalbitzer

## Unbequeme Gefühle

### Warum wir sie brauchen und wie wir an ihnen wachsen. Die Kraft von Angst, Wut, Scham, Ekel für die Persönlichkeitsentwicklung nutzen

Wer Angst zeigt, gilt als schwach, wer wutend wird, als unkontrolliert und wer Scham spürt, als nicht belastbar. **Doch gerade diese unbequemen Gefühle sind es, die Veränderung ermöglichen. Angst hilft**, Prioritäten zu setzen. **Wut ruft nach Klarung**. Scham mahnt, uns selbst und andere nicht zu verraten. All diese Gefühle sind schmerzhaft. Aber in dieser Reibung liegt eine große Kraft. Durch sie können wir uns **neu orientieren, verändern und wachsen**.

Dr. Jan Kalbitzer zeigt uns, dass diese Gefühle keine Hindernisse, sondern Wegweiser sind, die uns Zusammenhänge deutlich machen und unsere Persönlichkeit voranbringen. Statt Emotionen zu regulieren oder gar zu verdrängen, gilt es, sie ernst zu nehmen, sie auszuhalten und ihre Kraft zu nutzen.



**Das Fühlen neu denken! Angst, Wut, Scham – entdecken Sie belastende Gefühle als starke Ressource für die Persönlichkeitsentwicklung.**

DK [deep] (Hrsg.), Jan Kalbitzer

Unbequeme Gefühle

**Warum wir sie brauchen und wie wir an ihnen wachsen. Die Kraft von Angst, Wut, Scham, Ekel für die Persönlichkeitsentwicklung nutzen**

ISBN 978-3-6932-7000-4  
256 Seiten, 135 x 215 mm  
€ 22,00 (D) / € 22,70 (A)  
Erscheint am 28.09.2026