



DK [deep] (Hrsg.), Jerry Wise, Isaac Goldberg

Werde der Mensch, der du nie sein durftest

Wie du dich von belastenden Familienmustern befreist

Dysfunktionale Familien-Muster heilen ohne Kontaktabbruch

Wir erben unser emotionales Fundament von unserer Familie.

Doch viele Menschen sind in der Kindheit mit einer **toxischen Familiendynamik** konfrontiert, in der sie ihre Bedürfnisse unterdrücken und die Emotionen anderer regulieren müssen: Sie haben nicht die Möglichkeit, ihre **eigene Persönlichkeit zu entwickeln**. Als Erwachsene leiden sie unter chronischen **Ängsten, Schuldgefühlen, Scham** und dem **Drang nach Anpassung**. Der **Familientherapeut Jerry Wise** hat einen Prozess entwickelt, in dem Menschen diese **toxische Prägung verstehen und auflösen** können. Entstanden ist dieser Prozess während eines Gefängnisaufenthalts, der ihm tiefe Einsichten in die Funktionsweise der menschlichen Psyche ermöglichte. In 10 Schritten zeigt er, wie sich durch **Selbstregulation** die schwere Last ablegen lässt und wie **emotionale Reife sowie gesunde Abgrenzung** gelingen können. Dadurch wird es möglich, die eigene Stärke zu entdecken, innere Freiheit zu finden und **endlich der Mensch zu sein, der wir wirklich sind**.



Finde den Weg zu deinem wahren Selbst!

- **Traumaheilung:** toxische Familien-Muster überwinden und innere Freiheit finden **ohne Kontaktabbruch** zu den Eltern
- **Selbstregulation lernen in 10 Schritten:** die erfolgreiche Methode des erfahrenen Familientherapeuten Jerry Wise
- **Weiterführung der Inneren-Kind-Arbeit** – So wird aus dem verletzten inneren Kind ein autonomes Erwachsenen-Ich
- **Veränderung ist möglich!** Emotionale Abgrenzung lernen und eine reife Persönlichkeit entwickeln – dieses Buch zeigt den Weg

Werde der Mensch, der du wirklich bist! Überwinde toxische Familien-Muster und finde innere Freiheit mit der erfolgreichen Methode des Familientherapeuten Jerry Wise.

DK [deep] (Hrsg.), Jerry Wise, Isaac Goldberg

Werde der Mensch, der du nie sein durftest

Wie du dich von belastenden Familienmustern befreist

ISBN 978-3-6932-7007-3

368 Seiten, 135 x 215 mm

€ 22,00 (D) / € 22,70 (A)

Erscheint am 28.06.2027