



Meg Arroll

Wenn sich nichts richtig anfühlt. Die große Wirkung kleiner Traumata und wie wir sie überwinden

Ungekürzte Lesung

Download ·

21,95 €

ISBN 978-3-7424-3142-4

Buchvorlage: Goldmann Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin:

Sie können nicht genau sagen, woran es liegt, aber irgendwie haben Sie einfach nicht das Gefühl, dass es Ihnen gut geht? Das ist das Ergebnis einer Vielzahl von kleinen Wunden und seelischer blauen Flecken, die für sich genommen gar nicht so gewichtig erscheinen. Fehlender Zugang zu den eigenen Emotionen, Mikro-Aggressionen, herausfordernde familiäre Beziehungen, toxische Positivität und Gaslighting sind einige Beispiele für das, was Dr. Meg Arroll »kleine Traumata« nennt. Die Auswirkungen dieser winzigen Verletzungen sind enorm und führen unter anderem zu ● Angstgefühlen, ● Erschöpfung, ● übertriebenem Perfektionismus, ● emotionalem Essen oder ● Schlafstörungen. Dr. Arroll hilft dabei, sich dieser kleinen Traumata bewusst zu werden, sie anzunehmen und zu überwinden, um das Leben führen zu können, das wir uns wünschen.

Meg Arroll

Dr. Meg Arroll ist Psychologin, Wissenschaftlerin und Autorin. Sie schreibt für Zeitungen und Zeitschriften wie The Daily Mail oder Psychologies und ist regelmäßig als Expertin zu Gast bei BBC World News und UK Health Radio.