

(Download free ebook) Nein sagen ohne Schuldgefühle: Gesunde Grenzen setzen

## Nein sagen ohne Schuldgefühle: Gesunde Grenzen setzen

Von Henry Cloud, John Townsend  
ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #320241 in BcherVerffentlicht am: 2012-09-19Abmessungen: 8.07 x 1.10b x 5.31l, Einband: Broschiert304 Seiten | File size: 69.Mb

**Von Henry Cloud, John Townsend : Nein sagen ohne Schuldgefühle: Gesunde Grenzen setzen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Nein sagen ohne Schuldgefühle: Gesunde Grenzen setzen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen16 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lebensverndernde GrenzenVon CorneliaDer deutsche Titel dieses Buches ist eigentlich irrefhrend. Es geht nicht so sehr um das NEIN sagen sondern eher um das JA sagen. Ja zu den eigenen Grenzen, denn wer seine eigenen Grenzen nicht kennt und nicht wahr, kann langfristig auch fr andere kein Gegenber sein. Dass das ein biblischer Gedanke ist

und dass man das lernen kann, das erklären die Autoren dieses Buches sehr anschaulich. Eine durchaus lebensverändernde Lektüre! 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sagen Sie JA zu diesem Buch und lernen Sie gesunde Grenzen zu setzen!!! Von S.M. Dorsch Dieses Buch stammt von zwei sehr erfahrenen und auch fachlich kompetenten Autoren (Cloud ist Psychologin; Townsend ist Ehe- und Familientherapeut), die (das sollte man im Vorfeld wissen und damit grundsätzlich bereinstimmen) auf der Basis eines biblischen Menschenbildes und den Grundlagen einer christlichen Psychologie unterschiedliche Bereiche der Persönlichkeit und des Lebens in den Blick nehmen und immer wiederkehrende Konflikte anhand von meist gut nachvollziehbaren und zum Teil peinlich berührenden Beispielsituationen darstellen. Wenn Sie sich fragen, warum Sie in bestimmten Bereichen (z.B. Arbeit, Herkunftsfamilie, Freundschaften, Gemeinde) oder in bestimmten Beziehungen (z.B. zur Mutter, zum Ehepartner, zu den Kindern, zu Freunden oder zu Kollegen) immer wieder "gegen die Wand laufen", dann kann Ihnen dieses Werk und sein Inhalt im wahrsten Sinne des Wortes die entscheidenden Türen öffnen. Aber Achtung, das Buch ist keineswegs eine leichte Lektüre, es geht wirklich in die Tiefe (z.B. Prägungen in der Kindheit) und es nimmt Sie mit auf einen langen Weg, für den Sie eventuell auch Unterstützung brauchen könnten. Soweit Sie sich auf diesen inneren Prozess einlassen wollen und Veränderungen in Ihrem Leben zulassen, kann das Gelesene Ihr bisheriges Denken und Handeln zum Positiven umkrempeln. Zwei kleine Kritikpunkte, die ich leider erwähnen muss, sind zum einen, dass mir meiner Meinung nach zu viele Bibelstellen aus dem Zusammenhang genommen werden und als erklärende Grundlage hergenommen werden. Es wäre auch mit deutlich weniger Bibelworte gegangen und somit auch für Nicht-Christen durchaus empfehlenswert gewesen. Zum anderen werden im Bereich der Erziehung körperliche Strafen (Klapps auf dem Po und Ähnliches) nicht explizit genug verneint. Trotz kleiner Mängel - kann ich dieses Buch wärmstens weiterempfehlen!!! Habe es schon mehrmals verschenkt ;) Auch andere Werke des Autorenpaars sind absolut lesenswert! 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Grenzen Von Seelensplitter Nicole Meine Meinung zum Buch: Nein sagen ohne Schuldgefühle Inhalt in meinen Worten In diesem Ratgeber geht es um das Thema Grenzen setzen. Doch wo setzt man überall Grenzen? Wie setzt man Grenzen gesund? Hat man eigentlich von jeher Grenzen? Wie kann man Grenzen setzen lernen, wenn diese nicht vorhanden sind? All diese Fragen werden mehr oder weniger im Buch beantwortet. Aber es geht noch tiefer, die Autoren erklären klar ihre Sichtweise, aber eben nicht nur starr sondern eben auch dadurch dass sie die Bibel zur Rate ziehen Denn auch in der Bibel werden Grenzen aufgezeigt. Was sollte man dabei haben, wenn man dieses Buch liest? Die Bibel! Denn nicht jede Bibelstelle wird auch klar wieder gegeben oder wenn dann in einer Übersetzung die mir schwer gefallen ist. Und Zeit. denn dieses Buch kann man nicht einfach so runter lesen. Dazu ist zu viel Input vorhanden! Vielleicht auch einen Blog, um die eigenen Gedanken festzuhalten. Wie ist das Buch aufgebaut? Es ist in drei Teile geteilt: 1) Was sind Grenzen 2) Konflikte mit Grenzen - hier gehen sie auf alle möglichen Gebiete des Lebens ein! 3) Gesunde Grenzen entwickeln - das kürzeste Kapitel aber für mich das wertvollste! Wie fühlte ich mich als ich das Buch gelesen habe? Teilweise leicht befördert, denn es sind zu viele Punkte auf die hier eingegangen wird, so dass man dieses Buch immer wieder zur Hand nehmen sollte um wirklich alles zu fassen, was vorhanden ist. Fand ich das Buch wertvoll? Sicherlich, manche Punkte wurden mir auch klarer: Auch wie ich mit anderen Menschen umgehen kann und sollte. Eben Grenzen wahr nehmen, sie aber auch zu setzen! Weil ich damit aber sowieso etwas zu kämpfen habe, wird es wohl ein längerer Weg mit diesem Buch werden. Was mir auch half, den Inhalt besser zu fassen, waren die vielen Fall Beispiele die die Autoren angebracht haben, um mich als Leserin besser in ihre Gedankengänge mit zu nehmen. Was hat mir nicht gefallen im Buch? Das die Bibelstellen nicht alle ausgeschrieben waren und wenn das sie in einem seltsamen alten Deutsch verfasst waren. Das es mir etwas zu viele Rechtschreibfehler gab, und dass es einen Sinnfehler an manchen Stellen hatte. Ich muss dazu aber auch sagen, dass ich nicht die total neue Fassung genommen habe, sondern eine etwas ältere Ausgabe zur Hand genommen habe. Fazit: Wer sich mit Grenzen, sei es die eigenen oder der von anderen auseinander setzen möchte, sollte zu diesem Buch greifen. Denn es zeigt wirklich gut die Grenzen auf. Bambis: Ich vergabe 4 Bambis für dieses Buch. Punkteabzug gab es weil ich mich leider doch etwas berflutet fühlte, dazu waren es mir dann leider auch zu viele Rechtschreibfehler. Jedoch ist der Inhalt sehr wertvoll!

**Produktbeschreibung** Werden Sie von anderen ausgenutzt? Fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen? Klare Grenzen sind wichtig, um ein ausgewogenes Leben zu führen. In allen Lebensbereichen: körperlich, geistig, emotional und geistlich. Die Unfähigkeit, angemessene Grenzen zu ziehen, ist eines der ernsthaftesten Probleme von Christen heute, weil sie denken, sie dürften es nicht tun aus Nächstenliebe.

**Kurzbeschreibung** Werden Sie von anderen ausgenutzt? Fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen? Klare Grenzen sind wichtig, um ein ausgewogenes Leben zu führen. Die Unfähigkeit, angemessene Grenzen zu ziehen, ist eines der ernsthaftesten Probleme von Christen heute. Dieses Buch hat Tausenden geholfen!