



Erscheint am 07.05.2025
192 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0651-4

Sherrie Campbell

Mit der Familie brechen

Toxische Beziehungen beenden - unbeschwert leben und lieben

Eltern und Geschwister sind unsere ersten Bezugspersonen, und sie bleiben es oft ein Leben lang.

Wenn von diesen engsten Familienmitgliedern aber körperliches oder seelisches Leid ausgeht oder wir für ihre Zwecke instrumentalisiert werden, ist eine Trennung reiner Selbstschutz. Was so logisch klingt, bedeutet in der Praxis, eine schwere Entscheidung treffen zu müssen, zu der Kopf und Herz Ja sagen. Sherrie Campbell bietet aufgrund ihres Fachwissens und ihrer persönlichen Erfahrungen alltagspraktische Hilfen für Menschen, die unter toxischen familiären Beziehungen leiden und einen Ausweg suchen.

Das Buch enthält eine Fülle von Informationen und emotionalen Stützen, die dabei helfen, gesunde Grenzen zu setzen. Es muss klar werden:

Bei der Trennung geht es nicht darum, anderen die eigene Entscheidung verständlich zu machen, sondern darum, den Mut aufzubringen, sich zu befreien.

Es ist ein längerer Prozess, sich selbst zu erlauben, mit der Familie »zu brechen«. Aber er ist es wert, wenn dadurch Wunden heilen und persönliches Wachstum möglich wird.

Trennung als Selbstschutz

- Grenzen selbstbewusst wahren können
- Konstruktiv auf Kritik und Anfeindung reagieren
- Mit Scham aufgrund der Trennung umgehen lernen

Autorenprofil

Sherrie Campbell

Sherrie Campbell, Ph.D., hat sich darauf spezialisiert, Menschen zu helfen, sich aus toxischen Beziehungen zu lösen. Sie arbeitet in eigener Praxis in Orange County, Kalifornien.

Pressestimmen