



Erscheint am 07.04.2025  
160 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0654-5

Karin Kiesele

## Verbindung und Verbundenheit

### Wie wir zu uns selbst finden und tiefe Beziehungen aufbauen

Unser Leben ist vollgestopft mit Impulsen und Aufforderungen, »dabei zu sein«. Dennoch fühlen sich immer mehr Menschen isoliert, verloren und einsam.

Grundlegende soziale Bedürfnisse bleiben auf der Strecke.

Die Folge: Wir verlieren an Bodenhaftung und fühlen uns leer. Wir vermissen den Kontakt zu uns selbst und zu unserer Umgebung, aber sind doch nicht in der Lage, echte Verbundenheit zuzulassen.

Wir gehen uns selbst immer wieder verloren – und möchten doch so gern »ankommen«.

Dieses Buch, Inspirationsquelle für Menschen mit dem Wunsch nach Veränderung, für Coaches und Beratende, liefert Impulse und Einsichten für die Sinnsuche im Leben.

Es bietet Übungen, die die Selbstakzeptanz und Beziehungsfähigkeit festigen, und gibt Anregungen, wie sich Resonanz, Empathie und Resilienz fördern lassen.

Praktische Tipps unterstützen bei der Zielfindung und begleiten nachhaltig durch Veränderungsprozesse.

Völlig losgelöst ...?

- Wie Unverbindlichkeit echte Beziehung verhindert
- Wie wir zu uns selbst zurückfinden
- Wie wir Verbindung aufnehmen und Beziehungen nachhaltig gestalten und vertiefen

## Autorenprofil

Karin Kiesele

Karin Kiesele, Kommunikationswissenschaftlerin, zertifizierte Leadership-Coach & Trainerin, Mitglied im deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie e.V.

## Pressestimmen