



Einfach mal NEIN sagen - Warum ist das für viele so schwer?

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 15 Sep 2015 - 13:04

Jemandem einen Wunsch abzuschlagen ist nicht leicht. Wir sagen viel zu schnell JA – und meinen doch insgeheim NEIN. Was steckt hinter so einem Verhalten, ist es die Erziehung, Harmoniebedürfnis oder die Scheu vor einem Konflikt?

Erfüllen Sie nicht ständig die Wünsche anderer, sondern nehmen sich die Freiheit auch mal ihre Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen. Natürlich braucht es schon ein wenig Mut oder besser ein gesundes Selbstvertrauen, um jemandem einen Wunsch abzuschlagen.

Wie man NEIN-Sagen lernen kann, beschreiben die Autorinnen Angelika Schweizer, Jutta Schütz und Sabine Beuke in ihren Büchern:

Buchdaten:

Such dir einen anderen Dummen

Autorin: Angelika Schweizer

Verlag: A. S. Rosengarten-Verlag

ISBN: 978-3-9450-1508-7

Das Buch „Such dir einen anderen Dummen: Warum kann ich einfach nicht NEIN sagen?“ ist kein Ratgeber im herkömmlichen Sinne, dafür ist es viel zu unterhaltsam, dennoch gibt es dem Leser Lösungen für das Problem des nicht "NEIN" sagen Könnens an die Hand.

Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl, dann fällt es leichter, öfters das Wort „NEIN“ zu benutzen.

Buchdaten:

Sucht und Abhängigkeit (Themen der Psychologie)

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-13: 978-3945015056

Die Sucht ist eine krankhafte und zwanghafte Abhängigkeit und man muss zwischen psychischer und physischer Abhängigkeit unterscheiden. Aus der Gewöhnung folgt oft ein fließender Übergang in die Abhängigkeit und der Betroffene bemerkt es nicht bewusst.

Buchdaten:

Psychologie - kurz und knapp verpackt

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-7322-3492-9

Die Autorinnen geben Ihnen die Möglichkeit, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und beleuchten auch die Gründe für vielfältige Verhaltensweisen. Die dadurch erreichbare Selbsterkenntnis kann helfen, Probleme besser zu lösen. Wer Ursache und Wirkung seiner selbst erkennt, hat die Kraft sich zu ändern.



Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarme Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [1]

Homepage: www.sabinebeuke.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:18): <http://www.medkom24.eu/node/20647>

Links:

[1] <mailto:info.beuke@gmail.com>

[2] <http://www.sabinebeuke.de>