

Wilhelm Schmid:
Selbstfreundschaft

Wie das Leben leichter wird



D: 10,00 €
A: 10,30 €
CH: 14,90 sFr

Erschienen: 26.03.2018
Gebunden, 126 Seiten
ISBN: 978-3-458-17750-0

Mit seinem neuen Buch führt Wilhelm Schmid die Überlegungen in seinem Bestseller *Gelassenheit* fort und weist den Weg zu einer echten Freundschaft mit sich selbst: Die Basis der Gelassenheit ist die freundliche, verlässliche Beziehung zu sich. Sie begründet ein Selbstvertrauen, das einen besseren Umgang mit sich selbst ermöglicht und auch ein besseres Miteinander.

Ermutigend kann die Idee der Selbstfreundschaft alle, die sich erschöpft und ausgebrannt fühlen. Balsam kann sie für diejenigen sein, für die das Selbst zur Wunde geworden ist, zugefügt von Anderen, vom Leben, von unguten Verhältnissen. Eine Perspektive kann die Stärkung der Selbstbeziehung denen bieten, die mit sich allein zurechtkommen müssen. Nicht zuletzt kann sie Menschen weiterhelfen, die nur Selbstverzicht und Pflichterfüllung kennengelernt haben und es als Befreiung ihres Lebens empfinden, sich auch um sich selbst kümmern zu dürfen, ohne sich den Gefahren einer übertriebenen Selbstliebe aussetzen zu müssen.