

Ursula Nuber

Lass die Kindheit hinter dir

Das Leben endlich selbst gestalten

2009, geb., 240 Seiten

EUR 19,90/EUA 20,50/SFR 33,90

ISBN 978-3-593-38816-8

Erscheinungstermin/Sperrfrist: 14. September 2009

Die Kindheit ist prägend – doch entgegen einer weit verbreiteten Meinung ist sie nicht ausschlaggebend für das Glück oder Unglück eines Erwachsenen. Ursula Nuber zeigt: Es gibt keine schicksalhafte Entwicklung der eigenen Biografie, sondern jeder kann sie selbstbestimmt steuern.

Kindheitserfahrungen beeinflussen das ganze Leben: Wie man mit Leistungsdruck umgeht, Beziehungen führt, ob man unsicher oder selbstbewusst wird. Viele Menschen fühlen sich von negativen Erfahrungen in ihrer Kindheit blockiert und machen die Vergangenheit für gegenwärtige Probleme verantwortlich. »Wenn meine Eltern meine ältere Schwester nicht bevorzugt hätten, dann wäre ich heute sicher ein viel glücklicherer Mensch«. »Wenn in unserer Familie nicht so ein Leistungsdruck geherrscht hätte, dann wäre ich heute im Job viel zufriedener«. »Wenn meine Eltern sich nicht hätten scheiden lassen, dann hätte ich heute weniger Beziehungsprobleme«.

Die renommierte Psychologin Ursula Nuber revidiert diese auch in der Psychotherapie lange vorherrschende Sichtweise. Sie zeigt, dass der Verlauf der Kindheit nichts über Glück oder Unglück im weiteren Leben aussagt und hinterfragt die gängige Vorstellung, dass man durch die Kindheit für immer unveränderbar in eine bestimmte Richtung gelenkt wurde. Die Autorin erklärt, dass man die Erlebnisse der Kindheit, und zwar auch negative, positiv nutzen kann. Sie zeigt, wie es gelingt, die Opferperspektive aufzugeben und zum Autor, zur Autorin der eigenen Lebensgeschichte zu werden.

Ursula Nuber plädiert für einen versöhnenden Blick zurück und zeigt anhand von zahlreichen Beispielen, wie die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit neue Kraft geben kann. Psychologisch fundiert und zugleich mit vielen konkreten Tipps und Strategien ist dies ein hoffnungsvolles Buch, mit dem es gelingt, ungeahnte Fähigkeiten zu entdecken und sein Leben in die eigenen Hände zu nehmen.

Die Autorin

Ursula Nuber ist Diplompsychologin und seit 1996 stellvertretende Chefredakteurin der Zeitschrift Psychologie Heute. Sie arbeitet als Coach und Paarberaterin in der Nähe von Heidelberg und ist Autorin zahlreicher psychologischer Ratgeber mit einer Gesamtauflage von 300 000 Exemplaren.

Kontakt

Brigitte Hort, 069-976516-22, hort@campus.de

Campus Verlag GmbH
Presseabteilung
Kurfürstenstraße 49
60486 Frankfurt/Main
Tel. 069 976516-20
Fax 069 976516-78
presse@campus.de
www.campus.de