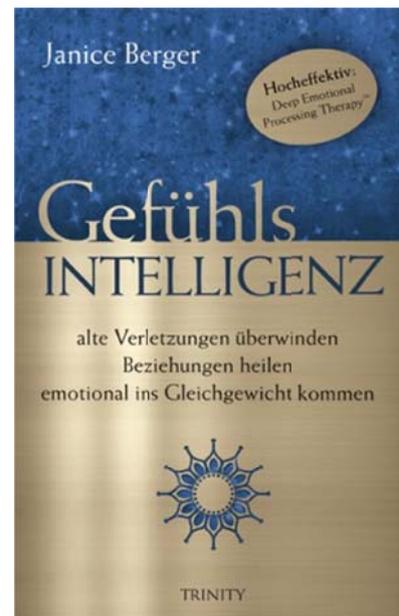


Janice Berger
Gefühlsintelligenz
alte Verletzungen überwinden – Beziehungen heilen
– emotional ins Gleichgewicht kommen

aus dem Englischen von Juliane Monitor
368 Seiten, **Trinity Verlag**
13,5 x 21,5 cm, Klappenbroschur
16,95 € (D) / 17,50 € (A)
ISBN 978-3-941837-55-3

Erscheinungstermin: 12. März 2012



Der Schlüssel zu emotionaler Fitness und Zufriedenheit

Jeder Gedanke, jede Handlung, jede Stimmung wird von Gefühlen begleitet. Und doch wird uns immer wieder vermittelt, es sei besser, die eigenen Emotionen auszublenden: Gefühle zu zeigen konnotiert Weichheit; sich emotional auf etwas einzulassen, macht verletzlich; Gefühle am Arbeitsplatz sind weitestgehend tabu. Wirklich?

Heutzutage gibt es kaum eine Stellenausschreibung, die neben Eigenschaften wie Teamfähigkeit und soziale Kompetenz nicht auch emotionale Intelligenz voraussetzt. Die Fähigkeit, Emotionen korrekt wahrzunehmen, zu verstehen und zu regulieren, ist also nicht nur der Schlüssel zu innerer Zufriedenheit des Einzelnen im Freizeitbereich, sondern auch eine wesentliche Voraussetzung für beruflichen Erfolg.

Die renommierte Psychotherapeutin **Janice Berger** verdeutlicht anschaulich, dass der Kern eines erfüllten Lebens in der Fähigkeit liegt, das ganze Spektrum der menschlichen Gefühle zuzulassen: Erst wenn wir uns positiven wie negativen Emotionen stellen, können wir der eigenen inneren Wahrheit auf die Spur kommen. Erst die **Gefühlsintelligenz** ermöglicht es, die Gesamtheit unserer Fähigkeiten, also auch den kognitiven Intellekt, erfolgreich einzusetzen.

Anhand ihrer *Deep Emotional Processing Therapy*[™] bekräftigt Berger die Notwendigkeit, sich emotional zu öffnen und auch negativen Gefühlen wie Trauer, Schmerz, Wut oder Angst, Raum zu geben. Übungen, Fallbeispiele und konkrete Anleitungen legen dar, wie wir und unsere Beziehungen von der Intelligenz unserer Gefühle profitieren und gesunden können.



Janice Berger

ist Psychotherapeutin, Dozentin und Autorin mit Schwerpunkt auf mentalen Gesundheitsproblemen. Sie ist eine Pionierin auf dem Gebiet der *Deep Emotional Processing Therapy*[™] und hat über 30 Jahre Praxiserfahrung mit der Arbeit an Traumata und Kindesmissbrauch. Sie arbeitet in Kanada in ihrer eigenen Praxis in Newmarket, Ontario. Weitere Informationen unter www.janiceberger.com.