

Man könnte meinen, das Alltagsgeschehen sei eine Summe willkürlicher Zufälle. Doch wir geraten in Umstände, oder erzeugen sie unbewusst selbst, die unsere Innenwelt spiegeln. Daher verrät alles, was dir geschieht, etwas über dich!

Dieses Buch liefert dir das Handwerk dafür, wie du hinter die Kulissen des Alltäglichen schauen und das Große im Kleinen erkennen kannst: Familiäre Themen oder angenommene Rollen lassen sich in konkreten biographischen Situationen nachvollziehen – du musst sie nur zu deuten lernen! Das universale Bewusstsein mischt dabei entscheidend mit.

An vielen Stellen im Buch sind authentische Erzählungen als Beispiele eingebettet. Auch du wirst dazu eingeladen, emotional in deine Geschichten einzutauchen, sie vielleicht ganz neu zu erleben und festzuhalten. Die Sammlung deiner persönlichen Stories wird dich der Antwort auf die vielleicht wichtigste Frage näherbringen: „Wer bin ich?“

Inga Erchova studierte Psychologie an der Lomonosov-Universität St. Petersburg und an der Ruprecht-Universität Heidelberg. Ihr erster Karriereweg führte sie als Strategische Planerin in internationale Werbeagenturen. Nach dem Wechsel zum klinischen Bereich entwickelte sie in ihrer Praxis die psychotherapeutische Methode der „Narrativen Rückführung“, die auf dem Erzählen von Geschichten aus dem eigenen Leben basiert.



Inga Erchova Es war einmal mein wahres Ich



Inga Erchova

Es war einmal

MEIN WAHRES ICH

*Erzähle Geschichten aus
deinem Leben und erkenne,
wer du wirklich bist*

