

UMFRAGE ZU ANNAHME/AKZEPTANZ

Guten Tag,

mein Name ist Andreas Knuf, ich bin niedergelassener Psychotherapeut in Konstanz und schreibe daneben Bücher (www.andreas-knuf.de). Für ein neues Buch über Annahme/Akzeptanz würde ich mich über Ihre Mithilfe sehr freuen.

Ich suche Erfahrungsberichte von Menschen, denen es möglich geworden ist, sich selber, andere Menschen oder Herausforderungen und Zumutungen des Lebens anzunehmen.

Beispiele wären etwa:

-Eigenschaften der eigenen Person für die man sich früher verurteilt oder geschämt hat. Beispielsweise ist es jemandem gelungen, sich für sein Übergewicht nicht länger zu verurteilen.

-Krankheiten, Behinderungen, Verlusterfahrungen, unerfüllte Lebensmöglichkeiten. Beispielsweise konnte jemand eine körperliche Einschränkung annehmen.

-Andere Menschen, Eigenschaften anderer Menschen. Beispielsweise ist eine Mutter in der Lage anzunehmen, dass ihre Tochter einen ganz anderen Lebensweg eingeschlagen hat als sie ihr gewünscht hätte.

-Lebensereignisse. Beispielsweise hat sich jemand mit schwierigen Erfahrungen in seiner Kindheit ausgesöhnt.

Wenn Sie mich mit einer Beschreibung Ihrer Erfahrungen unterstützen möchten wäre ich dankbar, wenn Sie folgende drei Fragen am besten per Mail beantworten würden:

1. Gegen was in ihrem Leben/an ihrer Person haben Sie lange gekämpft? Was konnten Sie lange nicht annehmen?
2. Wie ist Ihnen Annahme/Akzeptanz gelungen?
3. Bitte beschreiben Sie, was die Annahme in Ihrem Leben verändert hat?

Das geplante Buch „Widerstand zwecklos!“ erscheint wahrscheinlich im Herbst 2018 im Kösel-Verlag. Ich informiere Sie gerne, sobald das Buch erschienen ist. Alle Informationen werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Im Buch werden natürlich keine Namen genannt und keine einzelnen Personen beschrieben.

Bitte leiten Sie diese Email an Freunde und Bekannte weiter, die vielleicht auch einen Erfahrungsbericht beisteuern möchten!

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Andreas Knuf
Alte Litzelstetter Str. 83
D-78467 Konstanz
kontakt@andreas-knuf.de