

Medienmitteilung

7. März 2022

Liebeskummer: Wie der Umgang mit Schmerz, Trauer und Wut gelingt



Liebeskummer, lass mich los! Annette Cina

208 Seiten, Klappenbroschur,
CHF 29.–, 1. Auflage, März 2022.
ISBN 978-3-03875-377-3

Medienkontakt:
Claudia Spörri
Beobachter-Edition
Tel. +41 58 269 20 49
claudia.spoerri@ringieraxelspringer.ch

Ringier Axel Springer Schweiz AG
Flurstrasse 55
8021 Zürich

Eine Trennung ist eine tiefgreifende Lebenskrise. Hoffnungen und Wünsche zerplatzen. Trauer und Enttäuschung machen sich breit. Dieser neue Ratgeber zeigt, wie Betroffene sich in dieser schwierigen Zeit selber helfen können.

Platzt eine Liebe, ob langsam und schleichend oder unvorhergesehen, kippt uns dies aus der Bahn. Das Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit, Liebe und Stabilität bricht weg. Wir erleben uns auf eine Art und Weise, wie wir uns vielleicht noch nicht gekannt haben. Es schmerzt, körperlich und seelisch. Gerade unser Körper reagiert bei starkem Liebeskummer heftig, denn bei Trennungsschmerz werden verschiedene Prozesse im Körper aktiviert. Unsere Hormone spielen dabei eine wesentliche Rolle. Chronische Müdigkeit, Konzentrationsstörung und sogar Depressionen können eine Folge davon sein.

Dieses Buch möchte Betroffenen Mut machen, darauf zu vertrauen, dass die Zeit des Schmerzes vorbeigeht. Es hilft, Verständnis für die eigene Situation zu erhalten und zu erkennen, wie das Leben ohne Partnerin oder Partner aussehen kann, um wieder mit gesundem Selbstbewusstsein und mit Freude in die Zukunft zu blicken. Es zeigt, wie man sich in dieser schmerzvollen Phase Sorge trägt und unguete Gefühle überwinden kann. Mit vielen Praxisbeispielen, Notfalltipps und Adressen von Anlaufstellen.

Die Autorin:
Annette Cina, Dr. phil., Psychologin und Psychotherapeutin, arbeitet als Koordinatorin am Institut für Familienforschung und -beratung an der Universität Freiburg und als Psychotherapeutin in eigener Praxis. Sie ist als Referentin tätig und Autorin psychologischer Ratgeberartikel.

Über die Beobachter-Edition: Die Beobachter-Edition ist ein Unternehmensteil der Beobachter-Verlagsgruppe bei Ringier Axel Springer Schweiz. Als grösster Ratgeberverlag der Schweiz publiziert sie in enger Zusammenarbeit mit dem Kompetenzzentrum der Zeitschrift Beobachter aktuelle Ratgeberbücher. beobachter.ch/buchshop