



Bernardo Stamateas

## Toxische Gefühle

Wie wir emotionale Verletzungen heilen können  
und inneren Frieden finden

*Schluss mit Frust*

Wenn Gefühle uns dominieren und blockieren, wenn sie uns die Energie rauben, dann vergiften sie unser Leben regelrecht. Der Psychologe Bernardo Stamateas hilft uns, solch toxische Emotionen zu erkennen und sie richtig einzuordnen.

### Welche negativen Gefühle gibt es in uns?

In ›Toxische Gefühle‹ geht um Formen der Angst, chronische Unzufriedenheit, Co-Abhängigkeit, Ärger, Neid, Unsicherheit, depressive Verstimmungen, Frustration, Schmerz, Trauer und Schuldgefühle.

### Wie können wir die eigenen Emotionen besser einschätzen und toxische Gefühle auflösen?

Bernardo Stamateas erläutert mögliche Ursachen und bietet Techniken und Strategien, wie man die destruktiven Emotionen überwinden kann, um ausgeglichener zu werden und freier zu leben. Die vorgeschlagenen Lösungsmodelle – von positiven Affirmationen über die Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls bis hin zu Lachtherapie und Visualisierungsübungen – lassen sich sehr gut umsetzen. Wer diese Ratschläge beherzigt, wird sich nicht länger selbst im Weg stehen und zu einem ausgeglicheneren und freieren Leben finden.

Bernardo Stamateas

### Toxische Gefühle

dtv Ratgeber

Aus dem Spanischen von Bettina  
Lemke

240 Seiten

ISBN 978-3-423-42693-0

EUR 7,99 € [D] EUR 7,99 € [A]

ET 2. Auflage 2017

## Bernardo Stamateas

**Bernardo Stamateas** ist Familientherapeut, Sexologe, evangelischer Theologe und Autor.  
Er lebt in Argentinien.

## Weitere Bücher von Bernardo Stamateas

- Toxische Gefühle, dtv Ratgeber, Taschenbuch, ISBN 978-3-423-34906-2

### Pressekontakt

Diana Hasenpflug

E-Mail: [hasenpflug.diana@dtv.de](mailto:hasenpflug.diana@dtv.de)

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG  
Tumblingerstraße 21  
80337 München



## Pressestimmen

*»Eine höchst zu empfehlende Allround-Lektüre! (10 von 10 Punkten)«*

05.11.2017, Anna Haase, slash-magazin.com

*»Verständlich, nachvollziehbar und eingängig ist es auf alle Fälle, was er schreibt.«*

16.11.2015, Nicola Wagner, laetitiavitae.de

*»Diesen Zustand [frei von toxischen Gefühlen zu sein] herbeizuführen, macht das Buch möglich, sofern man es ernsthaft in die Tat umsetzt. Sehr empfehlenswert.«*

11.08.2015, Helga König, Philosophie und Psychologie, helga-ko

*»Ein ungemein hilfreicher, zugleich lebensbegleitender Ratgeber.«*

28.07.2015, Walter Prankl, kulturpunkt.ch

---

### Pressekontakt

Diana Hasenpflug

E-Mail: [hasenpflug.diana@dtv.de](mailto:hasenpflug.diana@dtv.de)

Tel.: 089/3 81 67-117

Fax: 089/3 81 67-317

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG  
Tumblingerstraße 21  
80337 München