

Der Knoten ist gelöst

Selbstliebe ist jetzt möglich

Emine Handan Tecza

Ratgeber | Telemach Verlag (Mentoren-Media-Verlag)



Kurzbeschreibung

Warum wirken alte Verletzungen oft bis heute nach? Emine Handan Tecza führt Leser:innen zu den unsichtbaren Kernknoten - frühen emotionalen Prägungen, die Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Ihre Kernknoten-Auflösung in 9 Schritten verbindet psychologisches Wissen, persönliche Ansprache, Fragen und Übungen - als zugänglicher Weg zu mehr Selbstliebe und innerer Freiheit.

Warum jetzt ins Regal?

Selbstliebe, emotionale Heilung und Persönlichkeitsentwicklung bleiben starke Nachfragefelder. Das Buch bietet keinen oberflächlichen Motivationsschub, sondern einen konkreten Weg: alte Muster verstehen, ihren Ursprung erkennen und Veränderung praktisch anstoßen.

Bibliografische Angaben

ISBN-13 978-3-98641-330-9
Ausstattung Softcover
Umfang 176 Seiten
Erscheinung 24.06.2026
Preis (D) 18,00 €
Thema Ratgeber
Verlag Telemach Verlag

ISBN 978-3-98641-330-9



9 783986 413309 >

Inhaltliche Schwerpunkte

- Kernknoten-Auflösung in 9 Schritten
- Alte Verletzungen und emotionale Muster verstehen
- Fragen und Übungen zur direkten Anwendung
- Selbstliebe, innere Freiheit und bewusste Veränderung
- Persönliche Ansprache statt abstrakter Theorie

Schlagwörter

Selbstliebe · emotionale Heilung · innere Blockaden · Persönlichkeitsentwicklung · Coaching · Psychologie · Kernknoten · Muster lösen · Selbstwert · Veränderung

Klassifikation

Warengruppe: Ratgeber / Lebenshilfe

Über die Autorin

Emine Handan Tecza verbindet persönliche Erfahrung mit fundiertem Wissen aus Psychologie und Coaching. In ihrer Arbeit begleitet sie Menschen dabei, emotionale Muster zu erkennen, zu verstehen und nachhaltig zu verändern. Ihr Schwerpunkt ist die Kernknoten-Auflösung® - eine Methode für innere Klärung und Veränderung.

Über den Verlag

Der Mentoren-Media-Verlag veröffentlicht praxisnahe Bücher, die Leser:innen im Beruf und im Leben weiterbringen. Imprints: Mentoren Verlag, Telemach Verlag, Herodot Verlag, Heberia.