

„EMOTIONALE ERPRESSUNG“

SUSAN FORWARD

Das Buch besteht aus 349 Seiten. Es ist in 2 Teile und 11 Kapitel gegliedert. Durch diese Gliederung ist das Buch sehr übersichtlich und gut strukturiert. Das Buch ist sehr einfach geschrieben. Es beinhaltet viele Beispiele und Vergleiche.

Das Werk von Susan Forward ist ein Buch, welches anleitet selbst einen Blick in die Partnerschaft, ins Arbeitsverhältnis, in die Familienstruktur zu werfen. Nachdem man hinschaut und glaubt: „Nein, bei uns ist alles eitle Wonnel“, dann noch mal hinschaut und erkennt, dass da irgendwo der Wurm drin ist, bekommt man eine Anleitung zur Selbsthilfe. Es ist immer anstrengend etwas zu verändern, doch es lohnt sich. Emotionale Erpressung ist Psychoterror auf die subtile Art.

Im Teil I beschreibt die Autorin, was emotionale Erpressung eigentlich ist, die Mittel der Erpressung, Auswirkungen, uvm. Durch die vielen Beispiele wird das Thema sehr bildhaft dargestellt. Sie wirft spannende Fragen auf wie z.B.:

- Wann bin ich wirklich selbstsüchtig?
- Wie viel kann ich für andere tun oder geben ohne dass ich hinterher verstimmt oder deprimiert bin?

Sehr interessant für mich waren auch die 6 Symptome der emotionalen Erpressung.

- 1) Forderung (z.B. Ich ziehe bei dir ein.)
- 2) Widerstand (Nein, das ist mir zu früh)
- 3) Druck (Du reagierst nicht so, wie ich es gern möchte. Ich setze dich unter Druck)
- 4) Drohung (weiterhin Widerstand – wenn du nicht tust, was ich sage, dann...)
- 5) Unterwerfung (Widerstand aufgeben und nachgeben)
- 6) Wiederholung (passiert immer wieder und wieder, weil es toll funktioniert.)

Im Teil II bekommt man einen konkreten Plan, wie man emotionale Erpressung bekämpfen kann. Susan Forward beschreibt hierbei nicht, wie man Feuer mit Feuer bekämpft, sondern

wie man liebevoll, aber bestimmt emotionale Erpressung stoppen kann.

Es drängt sich mir doch eine Frage auf. Im Buch steht, dass der „böse“ Erpresser das oft gar nicht absichtlich macht. Egal, ob absichtlich oder nicht, es ist schon komisch wie das „Opfer“ reagiert. Im Grunde genommen suchen wir ja unseren Partner so aus, dass wir einen Spiegel und Lehrmeister haben. Wenn ich als Opfer mich mies fühle, jedoch nicht das Geringste dagegen unternehme und alles einfach unter den Teppich kehre, werde ich eigentlich zum Mittäter (es kommt immer dicker und ich stimme zu).

Der einzige Mensch, der sich ändern muss, wenn er „Opfer“ einer emotionalen Erpressung wird, ist man selber! Oje oje, nein nicht der „böse Täter“ muss sich ändern – sondern nur DU! ;-)
DU kannst es schaffen. Nimm DEIN Leben selbst in die Hand. DU bist wertvoll und verdienst das Allerbeste!

Von Herzen alles Liebe
Elisabeth Kröpfl

„EMOTIONALE ERPRESSUNG“

SUSAN FORWARD

über das Buch....

aus der Sammlung:

„die ganz persönlichen
Buchbeschreibungen von
Elisabeth Kröpfl – mit und ohne
Kritik, hilfreich und amüsant 😊“

