

"Leben im falschen Film - Ersatzgefühle"

Von Daniela Michel-Gremaud

**256 Seiten, Softcover
978-3-99018-770-8, 2026**



Ziel dieses Buches ist es, das Konzept der Ersatzgefühle zu untersuchen und deren Entstehung und Auswirkungen auf die zwischenmenschlichen Beziehungen darzulegen.. Mittels Aufzeichnungen von Gesprächen aus der Beratungspraxis werden Strategien dargelegt, wie sich Betroffene den versteckten Gefühlen bewusstwerden und ihren wahren Gefühlen wie Angst, Wut oder Trauer stellen. Damit können sie unbefriedigende Beziehungsmuster erkennen und die Lebensumstände verändern.

Das Buch basiert auf einer Kombination von theoretischen Erklärungen, fünf Lebensgeschichten und den Beratungsgesprächen sowie Anleitungen für Entspannungsübungen und praktischen Alltagsübungen. Theoretische Grundlagen stützen sich auf etablierte psychologische Modelle (Transaktionsanalyse nach Eric Berne).



Daniela Michel-Gremaud arbeitet seit vielen Jahren in ihrer eigenen Praxis. Sie ist Psychosoziale Beraterin, Bewegungspädagogin, Entspannungscoach und Supervisorin. In der Gesprächsberatung wendet sie hauptsächlich die Transaktionsanalyse an und interpretiert diese auch anhand eigener Erfahrungen. Ausserdem verbindet sie Gesprächsberatung mit Körperarbeit. In den letzten Jahren fokussierte sie sich hauptsächlich auf Gefühle und Ersatzgefühle, welche emotional, geistig und körperlich befreiend oder aber blockierend wirken können. Sie erkennt bei ihren Klienten immer wieder, dass der bewusste und differenzierte Umgang mit Gefühlen eine Grundvoraussetzung ist für die Bewältigung von Problemen und Lebenskrisen. Diese Erkenntnis motivierte sie, dieses Buch zu schreiben. Die Autorin lebt bei Zürich.

**Die Autorin steht für Interviews und
Veranstaltungen zur Verfügung.**

mediendienst@email.de oder direkt:

**Bucher Verlag GmbH
Kaiser Franz Josef Straße 49
A-6845 Hohenems**

**Bucher Verlag AG
Industriering 10
FL-9491 Ruggell**

**office@bucherverlag.com
m.bucher@bucherverlag.com
T +43 664 104 86 32**