# PRESSEINFORMATION

## Buchneuerscheinung Frühjahr 2020

#### Helga Kernstock-Redl Schuldgefühle Woher sie kommen, warum sie Ängste verursachen, wie sie unser Leben unterschwellig lenken und wie wir sie ablegen können

#### „Unser Gehirn liebt Schuldgefühle, denn sie bringen uns weiter“

**Schuldgefühle dirigieren viele unserer Entscheidungen, erzeugen Druck und beeinflussen unser Verhalten, weil wir sie instinktiv vermeiden wollen. Bei näherer Betrachtung dienen sie uns als wertvolle Hinweisschilder, die wir nutzen können, sobald wir sie richtig lesen. Die Psychologin und Psychotherapeutin Helga Kernstock-Redl vermittelt in ihrem Buch „Schuldgefühle. Woher sie kommen, warum sie Ängste verursachen, wie sie unser Leben unterschwellig lenken und wie wir sie ablegen können“, dass wir die Ursachen der Schuldgefühle erforschen und uns von ihnen befreien können.**

##### Schuldgefühle können das Leben dominieren

Sie tarnen sich als schlechtes Gewissen, ständiges Grübeln oder als Gefühl, nicht gut genug zu sein: Schuldgefühle beeinflussen unser Verhalten und unsere Entscheidungen, wir lassen uns von ihnen unter Druck setzen und versuchen, sie so weit wie möglich zu vermeiden. Sie lenken unsere Entscheidungen und bestimmen mit, wie wir unsere Kinder erziehen, wann wir in Pension gehen oder ob wir die Verwandten besuchen, weiß Kernstock-Redl aus Tausenden Gesprächen mit Menschen aller Altersgruppen.

Manchmal überdecken Schuldgefühle Angst, Trauer, Ohnmacht oder Wut oder werden uns eingeredet. Im Extremfall belasten sie Psyche, Gesundheit und soziale Beziehungen, verstärken die Last von Traumen und Depression, verhindern so manchen beruflichen Aufstieg oder verderben uns den Genuss eines freien Wochenendes. Eltern und Kinder haben besonders viele, Frauen meist mehr als Männer. Der Umgang mit Schuld und Gerechtigkeit bestimmt letztendlich sogar, ob Konflikte gelöst werden oder zu endlosen Rosenkriegen eskalieren.

##### Schuldgefühle können ein Entwicklungsmotor sein

Auch wenn sie sich quälend anfühlen können, wollen Schuldgefühle uns von Natur aus etwas Gutes. Sie entstehen meist, weil wir ein „inneres Gesetz“ übertreten, dem wir – teilweise unbewusst – folgen wollen. „Sie sind logisch und hilfreich, sobald uns klar ist, wozu sie eigentlich da sind“, erklärt Kernstock-Redl. „Unser Gehirn liebt die Schuldsuche, denn sie bringt uns weiter. Manchmal irren sich jedoch unsere Gefühle, sind zu stark oder zu viele. Daher ist es wichtig, sie gewissenhaft zu prüfen.“

Zwischen Schuldgefühlen, Ängsten und mangelndem Selbstwertgefühl bestehen Zusammenhänge. Anhand von sieben Faktoren zeigt die Autorin, wie wir „echte“ von „irrationaler“ Schuld unterscheiden und selbst nachforschen können, wo unbegründete Schuldgefühle ihren Ursprung haben. Das ermöglicht uns einen Ausstieg aus dem Opfergefühl und die Akzeptanz der eigenen Verantwortung. Wer sich mit der Logik der Schuldgefühle auskennt, wird keine Angst mehr vor ihnen haben zu müssen – er wird sie zur Orientierung nutzen und selbstbestimmter und freier durchs Leben gehen.



##### Die Autorin

**Helga Kernstock-Redl** ist Psychologin und Psychotherapeutin, die sich auf den Umgang mit starken Gefühlen spezialisiert hat. Sie vermittelt dieses Wissen Kindern und Erwachsenen, Fachleuten, Führungskräften und Paaren, sowohl in Situationen großer psychischer Belastung als auch bei Alltagsfragen.

Die Trainerin und Keynotespeakerin ist zudem Fachreferentin in der psychologischen Aus- und Weiterbildung sowie Autorin zahlreicher Fachartikel und Bücher. Weitere Hintergrundinfos, Blogbeiträge und Bonusmaterial: [www.schuldgefühle.at](http://www.schuldgefühle.at)

Die Autorin steht für Veranstaltungen, Interviews, Medientermine und Gastbeiträge zur Verfügung.

##### Bibliografie

Helga Kernstock-Redl

**Schuldgefühle**

Woher sie kommen, warum sie Ängste verursachen, wie sie unser Leben unterschwellig lenken und wie wir sie ablegen können

Softcover | 260 S. | 22,00 € | ISBN 978-3-99060-154-9

Erscheint am 24.2.2020

##### Presserückfragen, Rezensionsexemplare

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH   
Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin  
F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com)

[www.goldegg.verlag.com](http://www.goldegg.verlag.com)