



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Themen und Informationen zu mir und meiner Arbeit für Dich – als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:

Buchempfehlung: *Die Masken der Niedertracht* von Marie-France Hirigoyen – ein aufschlussreiches Buch über seelische Gewalt im Alltag und wie man sich dagegen wehren kann.

Kursempfehlung: Ebenso kann mein Kommunikationscoaching/-training hilfreiche und wertvolle Strategien für den Umgang mit Narzissten vermitteln. Informationen dazu findest Du auf meiner Website: [coachingandiris.com](https://www.coachingandiris.com).

Terminvereinbarung des Kommunikationscoachings/-trainings auf Anfrage.

Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 11. August 2025

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Mit diesem Wochen-Impuls schließen wir unsere kleine Reise zum Thema Narzissmus ab. In den letzten Wochen habe ich Dir verschiedene Fragen rund um dieses oft schmerzhafteste Thema beantwortet – heute geht es um die vielleicht wichtigste: Wie gelingt Heilung nach narzisstischem Missbrauch?

5) Wie gelingt Heilung nach narzisstischem Missbrauch?

Heilung ist möglich – aber sie braucht Zeit, Geduld und oft auch erfahrene, einfühlsame Begleitung. Entscheidend ist die Rückverbindung zu Dir selbst, zurück zu Deinem Gefühl, Deinem Wert, Deinem inneren „Ich bin wertvoll“.

- Nimm Deine Erfahrungen ernst – Du bildest Dir nichts ein.
- Stärke Deinen Selbstwert Schritt für Schritt.
- Suche gesunde Beziehungen – echte Menschen statt Fassaden.
- Erkenne Deine Muster – und erlaube Dir, sie liebevoll zu verändern.

Impuls: Dein Leben darf leicht sein. Du darfst Dich sicher, klar und verbunden fühlen. Jeder kleine Schritt zurück zu Dir selbst ist ein Gewinn.

Wenn bestimmte Elemente in Dir Resonanz auslösen oder Du spürst, dass dieses Thema Dich berührt: Ich begleite Dich gern weiter – in meinem „crisis“-Kurs.

Heilung mit Der Kurs „crisis“

Der Kurs „crisis“ bietet nach belastenden Beziehungserfahrungen sicheren, strukturierten Halt in einer kleinen, exklusiven Gruppe (max. 7 Teilnehmenden) – mit persönlicher, traumasensibler Begleitung. Über drei Monate online via Zoom erhältst Du wöchentliche Gruppencalls, Workshops und 1:1-Coachings.

Preis: Der Gesamtbetrag beträgt 2.235 € (inkl. MwSt.) mit der Möglichkeit zur Ratenzahlung (3-Monats- oder 6-Monats-Option).

Start: 13. Dezember 2025 – aktuell sind noch 5 von 7 Plätzen frei.

Flexibilität & Zugang: Alles findet online via Zoom statt, Du kannst also bequem von überall teilnehmen. Ein Kennenlerngespräch (kostenfrei, 20 Minuten) ist möglich – ideal, um Fragen zu klären und herauszufinden, ob der Kurs stimmig für Dich ist.