

Cora Schumacher: Wie Therapie ihr neues Leben prägt!

Cora Schumacher teilt Einblicke in ihre Therapie zur sozialen Kompetenz und Selbstliebe, während sie sich für ein neues Kapitel öffnet.

Düsseldorf, Deutschland - Die frühere Rennfahrerin und Reality-TV-Star Cora Schumacher (48) hat sich zur Therapie in einer Tagesklinik bekannt, die sie seit Ende des letzten Jahres absolviert. Die Therapie beinhaltet ein umfassendes soziales Kompetenztraining, das Themen wie „Neinsagen“, „Grenzen setzen“ und das Zeigen von Interesse für andere umfasst. Auf Instagram teilt sie regelmäßig Einblicke in ihren Prozess und zeigt, wie wichtig Vertrauen, Selbstliebe und Balance für echte zwischenmenschliche Beziehungen sind. „Ich habe mit der Vergangenheit abgeschlossen“, erklärt sie ihren Followern und zieht eine positive Zwischenbilanz, indem sie betont, dass es ihr viel besser gehe und sie positive Fortschritte mache, wie [heute.at](#) berichtet.

Cora Schumacher ist seit zwei Monaten in psychiatrischer Behandlung, nachdem sie monate- lange Konflikte mit ihrem Ex-Mann Ralf (49) hatte. In ihren aktuellen Updates auf Instagram macht sie deutlich, dass sie nicht nur um ihre eigenen Grenzen kämpfen lernt, sondern auch mehr Respekt für die Grenzen anderer entwickeln möchte. „Grenzen zu setzen ist keine Ablehnung der anderen, sondern ein Akt der Selbstachtung“, ist ein Gedanke, den sie mit ihrer Community teilt. Hinzu kommt die Erwähnung von ADHS, welches sie möglicherweise betrifft: „ADHS Schwächen ausgleichen“ steht auf einem ihrer Flipcharts, was auf eine tiefere Auseinandersetzung mit ihrer persönlichen

Situation hindeutet. Die Ex-Frau von Ralf Schumacher ist ermutigt, ihr neues Kapitel einzuleiten und beschließt, alles, was sie zurückgehalten hat, hinter sich zu lassen, so **tag24.de**.

Details	
Ort	Düsseldorf, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• www.tag24.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at