Erschienen am 23.10.2015
96 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-439-0

Michaela Huber

Der geborgene Ort

Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress

Wer gestresst ist neigt dazu, äußere Mittel einzusetzen, um sich so lange zu manipulieren, bis Körper und Geist im gewünschten Modus sind. Ein Sachverhalt, der Michaela Huber nur allzu gut bekannt ist, denn seit Jahrzehnten arbeitet sie mit stressgeschädigten Menschen. Diese haben oft eine große Sehnsucht, einerseits nach Geborgenheit, andererseits danach, endlich mehr innere Ruhe zu finden.
Die Autorin hat eigene Übungen entwickelt bzw. bestehende Übungen verändert, um Menschen eine Idee von Schutz und Geborgenheit innerlich vermitteln zu können. Dabei geht es ihr insbesondere um diejenigen, die als Kinder diese Geborgenheit nicht erlebt, aber eine große Sehnsucht danach haben.
Die sechs im Buch enthaltenen Übungen finden sich – von Michaela Huber selbst gesprochen – auch auf der beiliegenden CD.

Autorenprofil

Michaela Huber

Michaela Huber ist psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin in Traumabehandlung. Für ihre Arbeit erhielt sie zahlreiche Auszeichnungen, u.a.: das Bundesverdienstkreuz, den "Mental Health Award“ für ihre therapeutische Lebensleistung, den „Global Pharma Award“ für das beste psychologische Ausbildungs- und Trainingsprogramm in Europa und den "Women World Award", der an Frauen aus Wissenschaft, Forschung und Lehre verliehen wird.

Pressestimmen

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de