



Erschienen am 17.09.2021
Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0298-1

Lydia Hantke, Hans-Joachim Görge

Selbstfürsorge in Traumadynamiken

Teil 2 aus der fünfteiligen Reihe zum Thema
"Traumakompetenz und Selbstfürsorge"

Als Profi oder ehrenamtliche/r Mitarbeiter:in in psychosozialen Kontexten müssen Sie mit verschiedensten Anforderungen gleichzeitig umgehen: Sie wollen förderliche Beziehungen zu den Klient:innen aufbauen. Sie wollen gute Ideen einbringen, passende Angebote machen, kluge Fragen stellen und sinnvolle Interventionen entwickeln. Das alles geschieht in der Regel zudem unter Zeitnot und oft schlechten Arbeitsbedingungen. Wichtig ist es dann, weiter im Kontakt zu bleiben: zunächst einmal zu sich selbst. Nicht ausbrennen, sondern vor, während und nach der Arbeit die Spannung zu regulieren, zu atmen und sich immer wieder im Hier und Jetzt zu verankern. Denn Sie sind das Werkzeug, mit dem Sie arbeiten und das sollte pfleglich behandelt werden. Das können vor allem Sie selbst tun. Gerade wenn Sie sich um andere kümmern, gilt es, für sich selbst gut zu sorgen. Das ist das Ziel dieses Audiobooks, dem zweiten von insgesamt fünf Hörbüchern zum Thema Traumakompetenz und Selbstfürsorge: Sie lernen anhand vieler praktischer Übungen und Beispiele, wie Sie Ihre Ressourcen sinnvoll einteilen und das Wissen darum weitergeben. Es richtet sich an alle, die mit belasteten Menschen zu tun haben, sei es als Erzieher:in, Therapeut:in, Seelsorger:in, Pflegefachkraft, Lehrer:in, Polizist:in oder Berater:in.

Bemerkung: Dieses Hörbuch ist Teil 2 eines fünfteiligen Hörbuchs zum Thema „Traumakompetenz und Selbstfürsorge“. Jedes Hörbuch ist einzeln für sich verständlich und abgeschlossen

Autorenprofil

Lydia Hantke

Lydia Hantke, Dipl.-Psych., systemische und Hypnotherapeutin, Traumatherapeutin, Supervisorin. 2002 Gründung von institut berlin. Entwicklung der Curricula Traumazentrierte Fachberatung/Traumapädagogik und Strukturierte Traumaintegration stib.

Hans-Joachim Görge

Hans-Joachim Görge, Dipl.-Psych., systemischer und Hypnotherapeut, Traumatherapeut, Lehrtherapeut (SG) für systemische Therapie und Beratung. Seit 2005 freiberuflich im institut berlin. Therapie, Weiterbildung und Supervision.