



Erschienen am 17.09.2021  
Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0299-8

Lydia Hantke, Hans-Joachim Gorges

## Hiergeblieben - Verankerung im Hier und Jetzt

Teil 3 aus der fünfteiligen Reihe zum Thema  
"Traumakompetenz und Selbstfürsorge"

Menschen mit unverarbeiteten Belastungen werden immer wieder in Bilder, Erinnerungen und Gefühle gezogen, die mit den täglichen Anforderungen kollidieren: Flashbacks, Ausraster, depressive Symptome oder Angst verunmöglichen nicht nur die Alltagsbewältigung, sondern auch fruchtbare Beziehungen und letztlich die Verarbeitung. Hier gilt es, den Unterschied klarzumachen: was ist eigentlich jetzt? Was ist vergangen? Was ist Angst? Die gemeinsame Reorientierung, ob im Präsenzkontakt, im telefonischen oder digitalen Austausch wird zum Ausgangspunkt der gemeinsamen Suche nach Lösungen.

Das Audiobook erklärt, warum es für die Verarbeitung wichtig ist, erst gut verankert zu sein, zeigt Übungen und Hilfen auf, erläutert die Rolle von Atmung, Erdung, Bewegung und Dissoziationsstopps. Die Zeitlinie hilft, das aktuelle vom vergangenen Erleben zu trennen. Der Umgang mit eigenen Unsicherheiten als Berater:in oder Therapeut:in bleibt dabei immer im Blick.

Die Übungen wurden z.T. für Menschen in der Versorgung geflüchteter Menschen entwickelt. Sie haben sich in der Praxis bewährt und bieten einfaches Handwerkszeug zur Reorientierung für alle, die mit belasteten Menschen arbeiten.

Bemerkung: Dieses Hörbuch ist Teil 3 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.