



Erschienen am 17.09.2021
Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0301-8

Lydia Hantke, Hans-Joachim Görge

Wie weiter? Übungen für ein achtsames Leben

Teil 5 aus der fünfteiligen Reihe zum Thema
"Traumakompetenz und Selbstfürsorge"

Dieses Audiobook umfasst Übungen und praktische Anleitungen, mit denen Sie als Therapeut:in, Berater:in, Erzieher:in oder einfach als jemand, der in seinem Alltag viel mit belasteten oder traumatisierten Menschen zu tun hat, wieder zu ihrer Kraft finden können. Lydia Hantke und Hans-Joachim Görge verwenden sie gern als Auflockerung, als Abwechslung und zum Aufspüren neuer Ressourcen. Die Übungen helfen beim Reorientieren, beim Reaktivieren und Deeskalieren, sie dienen der eigenen Stabilisierung wie der Ihrer Klient:innen, zeigen Räume auf für gute Distanz und sichere Rückzugsorte. Sie finden hier zum Beispiel Abstandhalter, Anti-Stress-Displays, Rückzugsorte, heilsame Briefe und vieles mehr.

Alle Übungen sind einfach anzuwenden und benötigen kaum Vorbereitung. Hören Sie sie auch gern einmal gemeinsam mit Ihrem Klienten oder Ihrer Klientin!

Diese und weitere Übungen finden Sie auch in dem von den beiden Autoren verfassten Buch Ausgangspunkt Selbstfürsorge. Strategien und Übungen für den psychosozialen Alltag.

Bemerkung: Dieses Hörbuch ist der letzte Teil 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.