



Erschienen am 17.09.2021
Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0302-5

Lydia Hantke, Hans-Joachim Gorges

Traumakompetenz und Selbstfürsorge

Teil 1-5

Dieses in fünf Teile gegliederte Audiobook bietet neben dem theoretischen Basiswissen zur Traumakompetenz über 50 verschiedene Übungen und praktische Anleitungen, mit denen Sie belasteten Menschen dabei helfen können, neue Stabilität zu finden und gestärkt aus erlittenen Verletzungen hervorzugehen. Im ersten Audiobook werden Erkenntnisse aus der Traumatherapie, der Entwicklungspsychologie und den Neurowissenschaften in einem verständlichen Modell zusammengefasst. Die Hörbücher 2-5 stellen mit unterschiedlichen Anwendungsschwerpunkten Übungen vor, die sowohl Ihren Klient:innen als auch Ihnen selbst helfen, Ressourcen zu erkennen und achtsam zu nutzen. Auf dem Aspekt der Selbstfürsorge legen das zweite und das fünfte Audiobook ein besonderes Augenmerk: Denn nur wenn Sie selbst in Ihrer Kraft bleiben und achtsam mit ihren Bedürfnissen, Stärken und Schwächen umgehen, werden Sie anderen helfen können. Es ist wichtig, dass Sie sich ausreichend um sich selbst kümmern, bevor Sie sich um andere kümmern!

Mit dem Download des Audiobooks erhalten Sie ein PDF, das das von den Autoren verwendete „Häschen-Denker-Modell“ veranschaulicht.

Ein praxisnahes Hörbuch, das Ihnen zahlreiche, gut umsetzbare Anregungen für Ihren Alltag und Ihre Arbeit mit traumatisierten Menschen an die Hand gibt.

Es richtet sich an Therapeut:innen, (Sozial-)Pädagog:innen und Berater:innen und an alle, die mit belasteten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen arbeiten.

Die Audiobooks kombinieren Übungen aus dem Buch Ausgangspunkt Selbstfürsorge. Strategien und Übungen für den psychosozialen Alltag (2019) mit Grundlagenwissen aus

Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik (2012) sowie weiteren Anregungen, die Sie auf der Homepage der Autoren finden: institut-berlin.de und be-here-now.eu

Bemerkung: Dieses Hörbuch umfasst fünf Hörbücher, die auch einzeln erhältlich und für sich verständlich und abgeschlossen sind.

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 Görges

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