



Erschienen am 09.02.2022  
176 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0327-8

Alice Romanus-Ludewig

## Trauma bewältigen

### Übungen zur Selbsthilfe und für die Therapie

Wirksame Selbsthilfemaßnahmen zur Überwindung eines Traumas

Wir werden im Leben mit unterschiedlichsten Herausforderungen konfrontiert. Viele Erlebnisse stecken wir gut weg. Aber es gibt Erfahrungen, die tiefe Wunden hinterlassen und nicht einfach so abgeschüttelt werden können.

Sie verfolgen uns, machen uns Angst und rauben uns die Lebensfreude. In solchen Fällen brauchen wir einen „Krisenbegleiter“, der uns Halt gibt und sicher durch die schwierige Zeit lotet.

Dieses Buch ist ein solcher Lotse. Verständlich und behutsam vermittelt das Buch

- was man unter einem Trauma versteht,
- welche körperlichen und seelischen Veränderungen ein Trauma bewirkt,
- Kriterien dafür, ob eine sogenannte Traumafolgestörung vorliegt,
- Wege, auf denen ein Trauma überwunden werden kann.

Es bietet Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützt den Therapieprozess, indem es Ihnen – orientiert an den traumatherapeutischen Leitlinien – aufzeigt, wo Sie gerade stehen und was Sie selbst tun können, um die Bewältigung des Traumas zu fördern.

## Autorenprofil

### Alice Romanus-Ludewig

Dr. Alice Romanus-Ludewig ist Ärztliche Psychotherapeutin in eigener Praxis in Hannover. In ihren Seminaren erfahren Therapeuten alles Wesentliche über Trauma, Traumatisierungsfolgen und Grundlagen von

traumatherapeutischer Behandlung nach dem RebiT-Ansatz.