



Erschienen am 14.03.2024  
100 Seiten, Kartenset  
Format: 22.0 x 15.5  
ISBN: 978-3-7495-0472-5

Karolina Friese, Daniela Botz

## Körperorientierte Emotionsregulation

### Kompetenz!Box Therapie und Beratung

Emotionale Zustände über den Körper aktiv regulieren lernen

In der Therapiesitzung erzählt die Klientin von einer belastenden Situation. Bald stockt der Erzählfluss, es fällt ihr schwer, Worte zu finden, sie wirkt erstarrt.

In solchen und ähnlichen Momenten gelingt der Zugang zu wichtigen Kognitionen und Emotionen am besten über Körperarbeit.

Ziel dieses Kartensets für Psychotherapeut:innen ist, eine selbstwirksame Emotionsregulation ihrer Klient:innen zu fördern. Dafür werden unterschiedlichste körperorientierte Übungen vorgestellt, Verständnis für die psychoneurosomatischen Zusammenhänge erarbeitet und selbstregulatorische Strategien für ein flexibles, resilientes Nervensystem vorgestellt.

Um die Verbindung zum Körpergefühl zu stärken, werden ...

- Erkenntnisse u.a. aus den Arbeiten von Eugene T. Gendlin, Bessel van der Kolk und Peter Levine sowie anderen körperorientierten Verfahren genutzt,
- Körperachtsamkeit und hypnotherapeutische Suggestionen und Bilder eingesetzt, und
- psychoedukative Beschreibungen der einzelnen vegetativen Zustände vermittelt.

Inklusive Audio- und Video-Materialien sowie Handouts für die Klient:innen.

Aus der Kartenset-Reihe Kompetenz!Box Therapie und Beratung, herausgegeben von Frauke Niehues und Ghita Benaguid.

## Autorenprofil

### Karolina Friese

Karolina Friese ist Psychologische Psychotherapeutin (KVT, Klinische Hypnose und Hypnotherapie M.E.G.) in eigener Praxis in Ratingen. Ihre Schwerpunkte sind Schmerz, Psychosomatik, Angst und Trauma.

## Daniela Botz

Daniela Botz ist Psychologische Psychotherapeutin (KVT) in eigener Praxis in Hilden. Zu ihren Schwerpunkten gehören die körperorientierte Psychotherapie sowie Paartherapie.

## Pressestimmen