



Erschienen am 09.11.2023  
120 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0487-9

Michaela Huber

## Wie es ist, muss es nicht bleiben

### Wirksame Psychotherapie-Tools zur Persönlichkeitsveränderung

Veränderung ist möglich

Michaela Huber stellt Arbeitstechniken vor, die sich in der Psychotherapie mit schwer traumatisierten Menschen bewährt haben – in der Arbeit mit Menschen, die schon fast den Glauben an tragfähige Veränderungen aufgegeben hatten. Neben der Bearbeitung von Traumata sind diese Methoden auch für weitere Themenfelder in der Psychotherapie, im Coaching, in der Supervision oder in der Beratung geeignet.

Die vorgestellten Arbeitstechniken – Kaskadentechnik „Hand aufs Herz“ und Körperressourcentechnik – sind nicht ganz neu, sondern von bereits existierenden Therapie-Tools abgeleitet. Teils sind es auch neue Kombinationen bekannter Techniken, wie z.B. Timeline-, Screen- und Containment-Technik, Affektbrücke, Legetechniken etc. Das gilt insbesondere für die Affektketten-Technik. Zu allen Tools wird beschrieben, wie sie sich einsetzen lassen, worauf besonders zu achten ist, welche Voraussetzungen und Vorarbeiten nötig sind und was sie bewirken können.

## Autorenprofil

### Michaela Huber

Michaela Huber ist psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin in Traumabehandlung. Für ihre Arbeit erhielt sie zahlreiche Auszeichnungen, u.a.: das Bundesverdienstkreuz, den "Mental Health Award" für ihre therapeutische Lebensleistung, den „Global Pharma Award“ für das beste psychologische Ausbildungs- und Trainingsprogramm in Europa und den "Women World Award", der an Frauen aus Wissenschaft, Forschung und Lehre verliehen wird.

## Pressestimmen