



Erschienen am 08.03.2024
100 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0490-9

Karolina Friese, Daniela Botz

Körperorientierte Emotionsregulation

Kompetenz!Box Therapie und Beratung

Bewegen Sie - Ihre Klient:innen und deren Welt(en)!

Ihr Gegenüber berichtet in der Therapie von einer belastenden Situation. Doch plötzlich stockt der Erzählfluss, die passenden Worte fehlen. Die Emotionen drohen, zu stark zu werden. In solchen und ähnlichen Momenten finden Sie über die Körperarbeit einen neuen Zugang zu Ihren Klient:innen.

Dieses Kartenset bietet leicht umsetzbare Übungen, um Gefühle über den Körper zu aktivieren und zu regulieren. Schritt-für-Schritt-Anleitungen, spezielle Atemtechniken, Elemente aus Hypnotherapie, Yoga, Achtsamkeit und Neuropsychologie helfen dabei, überwältigende Gefühle anzunehmen und ihnen so den Schrecken zu nehmen. Die Klient:innen werden gelassener, selbstwirksamer und sicherer. Bewegung im Außen bewirkt Bewegung im Inneren!

Zugehöriges Audio- und Videomaterial sowie Handouts fördern die langfristige Wirkung der Übungen und beziehen alle Sinne mit ein. Registerkarten und Übersichtstabellen ermöglichen den gezielten Einsatz – für schnelle Orientierung in der Praxis.

Aus der Kartenset-Reihe Kompetenz!Box Therapie & 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