



Erschienen am 07.05.2024  
240 Seiten,  
Format: x  
ISBN: 978-3-7495-0554-8

Karolina Friese, Daniela Botz

## Wie der Körper die Seele heilt

Mit Körperübungen intensive Gefühle regulieren

Manchmal ist es bloß ein Gedanke, der uns durch den Kopf schießt, oder eine unangenehme Erinnerung – und prompt reagieren wir mit Herzrasen, Druck auf der Brust oder einem Gefühl der Erschöpfung. Wie hilfreich wäre es, sich in solchen Momenten selbst beruhigen bzw. stabilisieren zu können! Dieses Buch bietet das nötige Handwerkszeug der psychophysiologischen Selbstregulation. Die Autorinnen erläutern das Zusammenspiel psychischer und physischer Prozesse, die unseren Gefühlen zugrunde liegen. Darauf aufbauend vermitteln sie Hintergrundwissen und Übungen, um übererregte Zustände wie Angst und Panik oder untererregte Zustände wie depressive Episoden über den Körper selbst regulieren zu lernen. Neben körperorientierten Ansätzen fließen auch hypnotherapeutische, achtsamkeitsbasierte und kognitiv-behaviorale Methoden mit ein, die Sicherheitserleben und innere Ruhe fördern.

## 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