Erschienen am 09.01.2026
96 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0
ISBN: 978-3-7495-0759-7

Michaela Huber

Der geborgene Ort

Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress. Ein Übungsbuch mit Audio-Anleitungen

Innere Ruhe finden – mit Übungen für Schutz und Geborgenheit

Wer unter Stress leidet, greift oft zu äußeren Mitteln, um Körper und Geist in einen funktionierenden Modus zu bringen. Doch echte Entspannung entsteht von innen – durch das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.
Michaela Huber, erfahrene Psychotherapeutin und Traumaexpertin, kennt diese Sehnsucht aus jahrzehntelanger Arbeit mit stressbelasteten Menschen. Besonders jene, die in ihrer Kindheit wenig Schutz erfahren haben, tragen oft ein tiefes Bedürfnis nach innerer Ruhe und emotionaler Sicherheit in sich.
In diesem Buch stellt die Autorin wirkungsvolle Übungen vor, die sie selbst entwickelt oder weiterentwickelt hat, um genau dieses Gefühl zu fördern. Die Methoden sind darauf ausgerichtet, innere Schutzräume zu schaffen und die Selbstregulation zu stärken: sanft, achtsam und tiefgehend.
Alle Übungen sind von Michaela Huber persönlich eingesprochen und als Audioanleitungen online verfügbar – für eine direkte, begleitete Anwendung im Alltag oder in therapeutischen Settings.

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.