



Erschienen am 23.10.2015
96 Seiten
Format: x
ISBN: 978-3-95571-441-3

Michaela Huber

Der geborgene Ort

Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress

Wer gestresst ist neigt dazu, äußere Mittel einzusetzen, um sich so lange zu manipulieren, bis Körper und Geist im gewünschten Modus sind. Ein Sachverhalt, der Michaela Huber nur allzu gut bekannt ist, denn seit Jahrzehnten arbeitet sie mit stressgeschädigten Menschen. Diese haben oft eine große Sehnsucht, einerseits nach Geborgenheit, andererseits danach, endlich mehr innere Ruhe zu finden.

Die Autorin hat eigene Übungen entwickelt bzw. bestehende Übungen verändert, um Menschen eine Idee von Schutz und Geborgenheit innerlich vermitteln zu können. Dabei geht es ihr insbesondere um diejenigen, die als Kinder diese Geborgenheit nicht erlebt, aber eine große Sehnsucht danach haben.

Die sechs im Buch enthaltenen Übungen finden sich – von Michaela Huber selbst gesprochen – auch auf der beiliegenden CD.

Biografien

Michaela Huber

Michaela Huber ist psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Ausbilderin in Traumabehandlung. Sie ist seit deren Gründung 1. Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Trauma und Dissoziation (DGTD).