



Erschienen am 13.12.2018  
216 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-825-1

Christine Rost, Bettina Overkamp

## Selbsthilfe bei posttraumatischen Symptomen

### Übungen für Körper, Geist und Seele

Erste Hilfe bei PTBS

Wir können uns nicht aussuchen, wie wir auf eine traumatische Situation reagieren und ob psychische und körperliche Beschwerden wieder abklingen oder weiterbestehen. Aber statt diesen Zustand einfach nur auszuhalten oder zu vermeiden, können wir bewusst aktiv werden, gegensteuern und eigene Stärken sowie Ressourcen aktivieren.

Hierfür stellen die Autorinnen eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Übungen entlang den Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung vor. Jeder Mensch reagiert individuell und deshalb müssen auch Hilfemaßnahmen unterschiedliche Zugänge zur jeweiligen Problematik anbieten. Über kognitive und imaginative Übungen wird das Denken angesprochen, über Übungen zur Affektregulation die Gefühlsebene und über stabilisierende Handlungen oder Körperübungen die physiologische Reaktion. Damit sind alle Bereiche erfasst, die durch das Trauma beeinträchtigt sind.

Das Buch wendet sich an Betroffene, aber auch an therapeutisch arbeitende Menschen, die nach Übungen für die Stabilisierungsphase in der Traumatherapie suchen.

## Autorenprofil

### Christine Rost

Dr. med. Christine Rost, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin. EMDR-Trainerin am EMDR-Institut Deutschland, Traumatherapeutin und Ausbilderin der DeGPT, Mitbegründerin des Zentrums für Psychotraumatologie Frankfurt, niedergelassen als Psychotherapeutin in eigener Praxis.

### Bettina Overkamp

Dr. phil. Bettina Overkamp, Dipl.-Psych, Traumatherapeutin, Ausbilderin in Traumapädagogik und -therapie. Gründungsvorstand European Society for Trauma and Dissociation. Abteilung Psychotraumatologie am

Unfallkrankenhaus Berlin, BG-Ambulanzen.