



Christa Diegelmann (Hrsg.)

Trauma und Krise bewältigen

Hör-CD mit Texten, Übungen und Gedichten zur Ressourcenstärkung

Selbstheilungskräfte aktivieren



Christa Diegelmann (Hrsg.):
Trauma und Krise bewältigen
Hör-CD mit Texten, Übungen und Gedichten
zur Ressourcenstärkung
Leben Lernen 204
Laufzeit: ca. 74 Minuten
Booklet: 8 Seiten
ca. € 19,- (D)/sFr 34,-/€ 19,60 (A)
(unverbindliche Preisempfehlung)
ISBN 978-3-608-89058-7
Erscheinungstermin: 29. August 2007

Warengruppe 5534



9 783608 890587

Mit Beiträgen von:
Christa Diegelmann,
Gerald Hüther,
Margarete Isermann,
Luise Reddemann,
Ulrich Sachsse

Die Übungen, Texte, Gedichte und die Musik der Hör-CD verhelfen Menschen in Krisensituationen zu einer besseren seelischen Balance; sie wirken stressregulierend und stärken die psychische Widerstandskraft.

Die innere Balance ist gefährdet, wenn eine akute Krise zu meistern ist, wenn Traumafolgen das Leben bestimmen oder wenn ein Mensch sich mit einer lebensbedrohenden Erkrankung auseinandersetzen muss. In Zeiten extremer Belastungen ist es hilfreich, auf die eigenen Ressourcen, also Kraftquellen, zurückgreifen zu können. 15 Texte, Übungen und Gedichte sowie meditative Musik unterstützen die Betroffenen

darin, sich zu entspannen und wieder Zugang zu positiven Erfahrungen zu finden. Sämtliche Übungen und informativen Texte wurden von Fachleuten aus dem Bereich der Traumatherapie verfasst und persönlich gesprochen.

Die Hör-CD

- unterstützt die psychotherapeutische Arbeit mit Traumapatienten
- ist für Patienten zur Selbsthilfe geeignet
- unterstützt Psychotherapeuten im achtsamen Umgang mit ihren eigenen Ressourcen.

Mit Gedichten und Zitaten von:
Rose Ausländer, Louise Bourgeois,
Jorge Luis Borges, Hilde Domin,
Susan Kiguli, Eva Strittmatter,
gesprochen von Daniela Tausch,
Sabine Wackernagel und Katharina
Wackernagel

Die Herausgeberin:

Christa Diegelmann,

Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, in eigener Praxis niedergelassen in Kassel, Fortbildungsleiterin am ID Institut für Innovative Gesundheitskonzepte, Kassel; EMDR und VT-Supervisorin, langjährige Dozentin in der Aus- und Weiterbildung in den Bereichen Traumatherapie und Psychoonkologie.



Bisher bei Klett-Cotta erschienen

Trauma und Krise bewältigen
Psychotherapie mit TRUST
2007. ISBN 978-3-608-89042-6