



Leseprobe

Vivian Broughton

Zurück in mein Ich

Das kleine Handbuch zur
Traumaheilung Mit einem
Nachwort von Franz Ruppert

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



Seiten: 128

Erscheinungstermin: 08. März 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wir stellen uns bei Trauma meist ein großes und einschneidendes Ereignis vor: Kriegserlebnisse, eine Katastrophe wie den 11. September, einen Tsunami oder sexuellen Missbrauch in der Kindheit. Das sind zweifellos einschneidende Ereignisse. Daneben gibt es eine andere Form von Trauma, das zu einer Zeit geschieht, an die wir uns nicht erinnern und über die wir nicht sprechen können. Es ist das Trauma der ersten Lebensmonate, wenn wir nicht willkommen sind auf der Welt und zu Beginn unseres Lebens die lebensnotwendige Geborgenheit und Bindung nicht erfahren. Es ereignet sich vor unserer bewussten Erinnerung, in der vorsprachlichen Zeit unseres Lebens, und hat fundamentalen Einfluss auf unser weiteres Leben, besonders auf die Fähigkeit, mit späteren schwierigen Erfahrungen umzugehen.

Auch ein solches Trauma kann geheilt und gelöst werden. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen, es nimmt Sie mit auf eine Reise der Hoffnung und gibt Ihnen erste Orientierung für Ihren Heilungsweg. Sie können jedoch nicht die ganze Arbeit der Traumaheilung selbst leisten. Daher finden Sie auch wichtige Informationen darüber, wie Sie sich die richtige professionelle Unterstützung holen.



Autor

Vivian Broughton

Vivian Broughton ist seit 1989 als Psychotherapeutin in eigener Praxis tätig. Sie entwickelte ihren Ansatz der Trauma-Arbeit auf dem Ansatz des renommierten Trauma-Experten Franz Ruppert.

Vivian Broughton
Zurück in mein Ich

