

(Free) Dem Leben wieder trauen: Traumaheilung nach sexueller Gewalt

## Dem Leben wieder trauen: Traumaheilung nach sexueller Gewalt

Von Ellen Spangenberg

DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD 

+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #58811 in BcherVerffentlicht am: 2011-02-22Abmessungen: 8.70 x .67b x 5.63l, Einband: Taschenbuch200 Seiten | File size: 20.Mb

**Von Ellen Spangenberg : Dem Leben wieder trauen: Traumaheilung nach sexueller Gewalt** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Dem Leben wieder trauen: Traumaheilung nach sexueller Gewalt:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super SelbsthilfebuchVon Stefanie ThomasEin sehr gut geschriebenes Selbsthilfebuch mit vielen hilfreichen Tipps und

Aufklärungsseiten. Manches wird sehr gut erwähnt und beschrieben, sehr verständlich. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für mich nicht das Richtige. Von E. Schmittlutz. Dieses Buch hat mich zu sehr getriggert und es wurden mir zu wenig Lösungsansätze aufgezeigt. Auch für meinen Partner war es nicht sehr hilfreich. Aber letztlich muss jeder für sich selbst entscheiden was gut für ihn ist. 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ratgeber für weibliche Opfer und Überlebende. Von Wolfgang von Lütichau. Ein wunderbarer Ratgeber für weibliche Opfer und Überlebende! Achtsam, in behutsamer Sprache werden unzählige relevante Punkte angesprochen, durchweg auf dem Stand der psychotraumatologischen Forschung bzw. der praktisch-therapeutischen Erfahrungen (soweit ich es beurteilen kann). Die inhaltlich wie sprachlich rigorose Orientierung nur an weiblichen Betroffenen finde ich zwar ok, allerdings sollte im Titel darauf hingewiesen werden. -Unaufdringlich lenkt Ellen Spangenberg (niedergelassene Ärztin und Psychotherapeutin, die auch Fortbildungen gibt) die Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Blickwinkel: einerseits.. andererseits.. was dazu beitragen dürfte, die Mittigkeit zu stärken und die für Traumüberlebende typischen einseitigen Kognitionen zu verringern. Der Ratgeber liest sich wie ein warmer Regen.. nie beschneidend, mit Gelassenheit, zugewandt-solidarisch, ein bisschen mütterlich.. Ohne Einschränkung das differenzierteste, vielfältigste Buchlein seiner Art, das ich kenne! (Diese Rezension stand bereits 2010 bei , jetzt stelle ich fest, sie war verschwunden. Seltsam.) DISSOZIATION UND TRAUMA Trauma Beratung Leipzig

Kurzbeschreibung Für die Überlebenden von sexueller Gewalt ist es wichtig, die Symptome ihrer Traumatisierung zu verstehen und Strategien der Selbsthilfe zu entwickeln, um sich in Krisenzeiten zu stabilisieren. Betroffene Frauen leiden häufig auch Jahrzehnte nach der Traumatisierung an Angststörungen, Zwängen, Depressionen, Essstörungen oder sind suizidgefährdet. Ellen Spangenberg informiert umfassend über die Folgen von sexueller Gewalt, nennt neueste Behandlungsmöglichkeiten und vermittelt erprobte Methoden zur Selbsthilfe. Ein Buch, das eine Therapie nicht ersetzt, aber betroffene Frauen auf ihrem Heilungsweg hilfreich begleitet. Trotz allem lustvoll lesen. Der Ratgeber für betroffene Frauen Umfassende Darstellung der Symptome und Selbsthilfestrategien Ein Handbuch mit zahlreichen Übungen (Vorgänger Titel: 978-3-491-40133-4)