



Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt

Peter A. Levine

Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt Peter A. Levine

 [Download Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verar ...pdf](#)

 [Online lesen Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma ver ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt Peter A. Levine

448 Seiten

Pressestimmen

»Das Buch ist eingängig, allgemein zugänglich und durchgehend verständlich gehalten.« (*Psychologie heute*)

»(...)anschaulich, detailbesessen und mitunter sehr persönlich von seiner Forschung und seinen klinischen Erfahrungen berichtet Levine und verknüpft sie mit Neurobiologie, Psychologie und Verhaltensforschung.« (*DLR-Radiofeuilleton*)

»Heilsames Zittern.« (*Berliner Morgenpost*)

»Ein meisterhaftes, gut zugängliches Buch (...). Es ist fundiert, leidenschaftlich, kenntnisreich und leicht verständlich.« (*Dr. Diana Fosha, Psychotherapeutin und Autorin*)

»Mit diesem Buch sichert sich Peter Levine seine Spitzenposition auf dem Gebiet der Traumaheilung, als Theoretiker, therapeutisch Praktizierender und Lehrer.« (*Dr. med. Gabor Maté*) Kurzbeschreibung Dr. Peter A. Levine, soeben für sein Lebenswerk ausgezeichnet vom amerikanischen Verband der Körpertherapeuten, ist einer der bedeutendsten Traumaforscher unserer Zeit. Seine Bücher sind internationale Bestseller.

»Sprache ohne Worte« ist der Höhepunkt von Peter A. Levines Lebenswerk. Es vereint seine bahnbrechenden Forschungen über Stress und Trauma und seine immense therapeutische Erfahrung mit den neuesten Erkenntnissen aus Gehirnforschung, Neurobiologie und integrativer Body/Mind-Medizin. Anhand eindringlicher Fallbeispiele und mittels extrem wertvoller therapeutischer Werkzeuge bietet der Autor sowohl eine konkrete Landkarte für die erfolgreiche Traumabehandlung als auch die Vision eines menschlichen Lebens, in dem Verstand und Instinkt sich zu einer neuen Ganzheit verbinden. Trauma ist weder eine Krankheit noch eine Störung, betont Peter A. Levine in seinem international viel gepriesenen neuen Buch. Vielmehr handelt es sich dabei um eine Verletzung, verursacht durch lähmende Furcht und Gefühle von Hilflosigkeit und Verlust. Traumatische Reaktionen sind Teil eines hochintelligenten psychosomatischen Selbstschutzsystems, das Fachleute ebenso wie Laien oft unbeabsichtigt blockieren. Wenn wir jedoch lernen, auf die Weisheit des Körpers zu hören, der sich in einer Sprache ohne Worte ausdrückt, kann ein Trauma transformiert und aufgelöst werden. Entscheidend dabei ist, unsere innewohnende Fähigkeit zur Selbstregulation von hohen Aktivierungszuständen und intensiven Emotionen wieder nutzen zu lernen. Dabei leitet uns Peter A. Levine Schritt für Schritt an. Zugleich öffnet er den Raum für ein neues Verständnis von Trauma als außergewöhnliche Chance im menschlichen Leben – vom evolutionären Verständnis der Quelle eines Traumas bis hin zu einer spirituellen Dimension, die uns erkennen lässt, dass wir als menschliche Wesen durch die Heilung eines Traumas enorm gestärkt werden können.

»Traumatisiert zu sein bedeutet, verdammt zu sein zu einer geistigen Endlosschleife unerträglicher Erfahrungen. In diesem fesselnden Buch erklärt Peter Levine, was bei einem Trauma in unserem Körper und unserer Psyche geschieht, und zeigt, wie die Weisheit des Körpers hilft, es zu überwinden und zu transformieren.«

Dr. Onno van der Hart, Prof. für Psychopathologie und Trauma, Universität Utrecht

»Mit diesem Buch sichert sich Peter Levine seine Spitzenposition auf dem Gebiet der Traumaheilung.«

Dr. med. Gabor Maté

Unsere Fähigkeit zur Selbstheilung

Das wichtigste Werk des großen Traumaforschers

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Peter A. Levine, geboren 1942, Biologe, Physiker und Psychologe, ist einer der anerkanntesten Trauma-Therapeuten. Seine Methode Somatic Experiencing®, ein ganzheitlicher Ansatz zur Trauma-Heilung, unterrichtet er weltweit. Im Oktober 2010 erhielt er den Lifetime Achievement Award der amerikanischen Vereinigung der Körperpsychotherapeuten.

Download and Read Online Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt Peter A. Levine #H89TOELBXG5

Lesen Sie Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt von Peter A. Levine für online ebook Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt von Peter A. Levine Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt von Peter A. Levine Bücher online zu lesen. Online Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt von Peter A. Levine ebook PDF herunterladen Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt von Peter A. Levine Doc Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt von Peter A. Levine Mobipocket Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt von Peter A. Levine EPub