

Schwartz

## Schließe Frieden mit deiner Kindheit

Komplexe posttraumatische Belastungsstörung (K-PTBS) heilen und Kindheitstraumata überwinden

Überwinden Sie Ihr Kindheitstrauma! Strategien zur Bewältigung einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung Wiederholte Traumata in der Kindheit können Ihre emotionale Entwicklung beeinträchtigen. Die komplexe posttraumatische Belastungsstörung (K-PTBS) ist eine körperliche und psychische Reaktion auf diese traumatischen Ereignisse. Schließe Frieden mit deiner Kindheit bietet wissenschaftsbasierte Strategien, Methoden und Hilfestellung, um Kindheitstraumata zu überwinden. Denn niemand muss Gefangener seiner Vergangenheit sein! Mit praktischen Strategien aus den wirksamsten Therapieansätzen – darunter kognitive Verhaltenstherapie, dialektische Verhaltenstherapie, EMDR und Körperpsychotherapie – können Sie Ihre Gesundheit wirksam verbessern. Denn wenn Sie die Verletzungen aus der Vergangenheit richtig behandeln, werden sie Sie nicht länger daran hindern, ein erfülltes Leben zu führen. K-PTBS verstehen: Die Autorin erklärt, was eine K-PTBS ist, in welchen Symptomen sie sich äußert und welche Behandlungsmethoden es gibt. Umgang mit belastenden Symptomen: Sie lernen evidenzbasierte Strategien zur Bewältigung der Symptome kennen. Fallbeispiele: In vielen Patientengeschichten lesen Sie, welche Erfahrungen andere Menschen mit K-PTBS gemacht haben und wie sie mit ihrem Trauma fertig geworden sind.

Überwinden Sie Ihr Kindheitstrauma! Strategien zur Bewältigung einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung Wiederholte Traumata in der Kindheit können Ihre emotionale Entwicklung beeinträchtigen. Die komplexe posttraumatische Belastungsstörung (K-PTBS) ist eine körperliche und psychische Reaktion auf diese traumatischen Ereignisse. Schließe Frieden mit deiner Kindheit bietet wissenschaftsbasierte Strategien, Methoden und Hilfestellung, um Kindheitstraumata zu überwinden. Denn niemand muss Gefangener seiner Vergangenheit sein! Mit praktischen Strategien aus den wirksamsten Therapieansätzen – darunter kognitive Verhaltenstherapie, dialektische Verhaltenstherapie, EMDR und Körperpsychotherapie – können Sie Ihre Gesundheit wirksam verbessern. Denn wenn Sie die Verletzungen aus der Vergangenheit richtig behandeln, werden sie Sie nicht länger daran hindern, ein erfülltes Leben zu führen. K-PTBS verstehen: Die Autorin erklärt, was eine K-PTBS ist, in welchen Symptomen sie sich äußert und welche Behandlungsmethoden es gibt. Umgang mit belastenden Symptomen: Sie lernen evidenzbasierte Strategien zur Bewältigung der Symptome kennen. Fallbeispiele: In vielen Patientengeschichten lesen Sie, welche Erfahrungen andere Menschen mit K-PTBS gemacht haben und wie sie mit ihrem Trauma fertig geworden sind.



**14,99 €**  
14,01 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3  
Werktage

**Artikelnummer:** 9783969050842  
**Medium:** Buch  
**ISBN:** 978-3-96905-084-2  
**Verlag:** Yes Publishing  
**Erscheinungstermin:** 12.10.2021  
**Sprache(n):** Deutsch  
**Auflage:** 1. Auflage 2021  
**Produktform:** Kartoniert  
**Gewicht:** 258 g  
**Seiten:** 200  
**Format (B x H):** 144 x 212 mm

