

HÖRBUCH } GESUNDHEIT

WISSEN
EXPERTENRAT
MUSIK

Dr. Luise Reddemann · Dr. Cornelia Dehner-Rau

Trauma

Extra:
Mit geführten
Imaginationen



TRIAS

aus: Reddemann u. a., Trauma Hörbuch (ISBN 978-3-8304-3405-4) ©2007 Trias Verlag

1. Einführung

2:47

Traumata besser verstehen

2. Symptome und Ursachen von Traumata 7:29
3. Wie Traumata bewältigt und verarbeitet werden 4:57
4. Wenn die Bewältigung nicht gelingt 8:12
5. Traumafolgestörungen 8:28
6. Wie eine Traumatherapie aussehen kann 8:18

Übungen, die helfen

7. Distanzierungstechniken 1:51
8. Achtsamkeitsübung 4:12
9. Ressourcen 7:29
10. Übung: Der fliegende Teppich 4:33
11. Geschichte: Von der Königstochter, die kein Glück hatte 3:10
12. Zum guten Schluss 1:33

Gesamtzeit:

63:09

Einleitung

Fast jede und jeder von uns hat im Laufe seines Lebens schon mal ein Trauma erlitten. Es sind schicksalhafte Erfahrungen, die unseren alltäglichen Horizont sprengen und uns aufs Äußerste herausfordern.

Wenn es uns gelingt, diese Erfahrungen zu bewältigen und zu integrieren, können sie uns reifer werden lassen und uns lehren, mit dem Leben realistischer umzugehen.

Diese CD hilft Ihnen, so eine Situation besser zu verstehen. Wir informieren Sie über den aktuellen Wissensstand zum Thema Trauma und über die Möglichkeiten, besser damit fertig zu werden.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich mit Unterstützung dieser CD weiter entwickeln, an traumatischen Erfahrungen wachsen und Ihrem Leben einen neuen Sinn geben können. Haben Sie Mitgefühl mit sich selbst, gehen Sie achtsam mit sich um und holen Sie sich Hilfe bei Menschen, denen Sie vertrauen.

Dr. med. Luise Reddemann, Dr med. Cornelia Dehner-Rau



Wie ist die CD aufgebaut?

Mit diesem Hörbuch möchten wir Ihnen einen hilfreichen Zugang zu dem Thema Trauma und Traumafolgestörungen vermitteln.

- 1. Teil: Ursachen und Symptome:** Im ersten Teil machen wir Sie vertraut mit Symptomen und Ursachen seelischer Verletzungen.
- 2. Teil: Bewältigung von Trauma und Traumafolgestörungen:** Im zweiten Teil erfahren Sie, wie die einzelnen Phasen aussehen, in denen ein Trauma bewältigt und verarbeitet wird. Und wie sich Traumafolgestörungen entwickeln können, wenn die Bewältigung nicht gelingt. Sie erfahren, was eine Posttraumatische Belastungsstörung ist (abgekürzt:

PTBS bzw. PTSD für posttraumatic stress disorder) und warum sich gehäuft Ängste, Depressionen, körperliche Beschwerden, Zwänge oder auch Suchterkrankungen entwickeln.

3. Teil: Traumatherapie: Im dritten Teil erläutern die Autorinnen, wie eine spezifische Traumatherapie aussieht, worin sich die verschiedenen Methoden unterscheiden und wie sie kombiniert werden können.

4. Teil: Übungen zur Selbststärkung: Um einzelne Elemente der Traumatherapie für Sie erfahrbar zu machen, lädt der vierte Teil Sie zu konkreten Übungen ein: Sie lernen Distanzierungstechniken kennen und Achtsamkeitsübungen zur besseren Wahrnehmung von Körper und Gefühlen und kommen in Kontakt mit Ressourcen, Ihren inneren Kraftquellen.

5. Teil: Übungen zur Ressourcenfindung: Mit den beiden letzten Übungen und Geschichten wenden Sie sich dem eigenen verletzten inneren Kind zu, was sehr heilsam sein kann. „Der fliegende Teppich“ oder „Die Geschichte von der Königstochter, die kein Glück hatte“ zeigen, wie Sie innere Haltungen und Überzeugungen verändern und Ihr Schicksal wenden können.

Welchen Nutzen hat die CD?

- Mit dieser CD können Sie sich hörend über das Thema „Trauma“ und „Be-wältigung von Trauma“ informieren. Sie ergänzt das Buch „Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen“. Sie können sie aber auch ohne Vorkenntnisse nutzen.
- Die angeleiteten Übungen machen konkret erfahrbar, wie heilsam die Kraft der Imagination und ein achtsamer Umgang mit sich selbst sind.
- Wenn Sie Freunde oder Angehörige haben, die unter Traumafolgen leiden, hilft diese CD, sich ressourcenorientiert, das heißt auf schonende und unterstützende Weise, mit dem Thema auseinanderzusetzen.
- Die Übungen und die Musik leiten Sie bei wiederholtem Hören an, wie Sie achtsam und selbstfürsorglich mit sich umgehen. So können Sie Elemente aus der CD auch als Kraftquelle nutzen, wenn Sie Unterstützung, Trost und Beruhigung suchen.

Hinweise zur Anwendung

Die CD besteht aus zwölf Themenbereichen, die Sie gezielt und auch unabhängig voneinander auswählen und anhören können. Wenn Sie schon viel über Traumafolgestörungen wissen, werden Sie durch das Hörbuch verstärkt an Ihre Ressourcen herangeführt. Wenn Sie sich ohne größeren Zeitaufwand mit dem Thema beschäftigen möchten, gibt Ihnen dieses Hörbuch einen verständlichen Einblick. Die Übungen können Sie im Alltag zur Verbesserung der Genussfähigkeit und zur besseren Selbstfürsorge einsetzen.

ZUM UMGANG MIT DEN ÜBUNGEN

- Nehmen Sie sich für die einzelnen Übungen etwas Zeit und Ruhe.
- Wenn Sie sich sehr belastet fühlen, sind Distanzierungstechniken, die wir Ihnen vorstellen, hilfreich.
- Wenn Sie sich wenig spüren, Sie wenig Wahrnehmung für sich haben, hilft eine Achtsamkeitsübung.
- Wenn Sie sich hilflos und schwach fühlen, brauchen Sie wieder einen Zugang zu Ihren inneren Kraftquellen.
- Wenn Sie belastende Gedanken bedrücken, fühlen Sie sich durch die Übung vom fliegenden Teppich wieder freier.
- Wenn Sie auf der Suche nach einem neuen Weg sind, lassen Sie sich durch die Geschichte von der Königstochter, die kein Glück hatte, inspirieren.

Mehr Informationen finden Sie in: Luise Reddemann, Cornelia Dehner-Rau: Trauma. Folgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen. Ein Übungsbuch für Körper und Seele. 3. Auflage, Stuttgart 2007, Trias Verlag

aus: Reddemann u. a., Trauma Hörbuch (ISBN 978-3-8304-3405-4) ©2007 Trias Verlag



HÖRBUCH } GESUNDHEIT

Gesundheit zum Hören! In rund 70 Minuten lernen Sie von führenden Expertinnen alles Wichtige zur Bewältigung von Traumafolgen. Informiert umfassend · spannend aufbereitet · sofort umsetzbar: Selbsthilfe zum Hören



Dr. med. Luise Reddemann, Nervenärztin und Psychoanalytikerin ist eine Pionierin der Traumatherapie, sie war lange Jahre Chefärztin der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin in Bielefeld.

Dr. med. Cornelia Dehner-Rau, Oberärztin an der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin in Bielefeld (Johannes-Krankenhaus).

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Programmplanung: Sibylle Duelli

Redaktion: Dr. Annette Cramer

Umschlaggestaltung:

Cyclus · Visuelle Kommunikation

Bildnachweis:

Umschlagfoto vorn/Innenteil: Hildegard

Morian

Tonaufnahme: scenario Tonstudio

Alexander Catarinelli

Musik: Jingle: T1 + T12 Musiqux. Jan Dosch,

Andrea Müller-Dosch; Zwischenträiler:

1 Pavane in D (Milan), 2 Lagrima

(Tárrega), 3 Breathing (Jochmus),

4 Inside (Jochmus), 5 The Doves of St. Malo

(Jochmus), 6 Gently Falling

(Jochmus), 8 Prelude in C (Bach),

9 Gavotte 1 (Bach), 10 Herenica Latina

(gekürzt) (Paco Pena)

Sprecher: Karl Michael Vogler,

Bettina von Websky, Dr. Annette Cramer

(Track 8, 10, 11)

© 2007 TRIAS Verlag in

MVS Medizinverlage Stuttgart

GmbH & Co. KG - Oswald-Hesse-

Strasse 50 · 70469 Stuttgart

Satz: Cyclus · Media Produktion

Produktion: b & b Datadesign GmbH,

Olpe-Biggesee

ISBN 978-3-8304-3405-4

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor und Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



TRIAS

www.trias-gesundheit.de

aus: Reddemann u. a., Trauma Hörbuch (ISBN 978-3-8304-3405-4) ©2007 Trias Verlag