



# Das große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden

*Jasmin Lee Cori*

 **Download**

 **Online Lesen**

## **Das große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden** Jasmin Lee Cori

Symptome verstehen und zurück ins Leben finden

Gebundenes Buch

Jedes Trauma ist individuell. Und ebenso ist jeder Heilungsweg singulär. Vor dem Hintergrund aktueller Erkenntnisse aus der Traumaforschung beschreibt Jasmin Lee Cori die vielfältigen Formen von Traumatisierung und die ebenso vielfältigen Wege zur Heilung. Sie erklärt, wie ein Trauma entsteht und mit welchen Symptomen es sich äußern kann, zum Beispiel mit Dissoziation und dem Gefühl der Erstarrung. Sie zeigt, wie man mit traumatischen Erinnerungen umgeht und wie man am besten vorgeht, um sich Unterstützung zu holen. Sei es therapeutische Hilfe, Selbsthilfegruppen, medikamentöse Behandlung oder alternative Heilverfahren.

Ergänzt durch viele Übungen und Fallgeschichten ist dieses Buch ein hilfreicher Begleiter für alle, die nach einem Trauma wieder ins Leben zurückfinden möchten.

 **Download** [Das große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen u...pdf](#)

 **Online Lesen** [Das große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen...pdf](#)

# **Das große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden**

*Jasmin Lee Cori*

**Das große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden** Jasmin Lee Cori

Symptome verstehen und zurück ins Leben finden

Gebundenes Buch

Jedes Trauma ist individuell. Und ebenso ist jeder Heilungsweg singulär. Vor dem Hintergrund aktueller Erkenntnisse aus der Traumaforschung beschreibt Jasmin Lee Cori die vielfältigen Formen von Traumatisierung und die ebenso vielfältigen Wege zur Heilung. Sie erklärt, wie ein Trauma entsteht und mit welchen Symptomen es sich äußern kann, zum Beispiel mit Dissoziation und dem Gefühl der Erstarrung. Sie zeigt, wie man mit traumatischen Erinnerungen umgeht und wie man am besten vorgeht, um sich Unterstützung zu holen. Sei es therapeutische Hilfe, Selbsthilfegruppen, medikamentöse Behandlung oder alternative Heilverfahren.

Ergänzt durch viele Übungen und Fallgeschichten ist dieses Buch ein hilfreicher Begleiter für alle, die nach einem Trauma wieder ins Leben zurückfinden möchten.

## **Downloaden und kostenlos lesen Das große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden Jasmin Lee Cori**

---

336 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Jedes Trauma ist individuell. Und ebenso ist jeder Heilungsweg singulär. Vor dem Hintergrund aktueller Erkenntnisse aus der Traumaforschung beschreibt Jasmin Lee Cori die vielfältigen Formen von Traumatisierung und die ebenso vielfältigen Wege zur Heilung. Sie erklärt, wie ein Trauma entsteht und mit welchen Symptomen es sich äußern kann, zum Beispiel mit Dissoziation und dem Gefühl der Erstarrung. Sie zeigt, wie man mit traumatischen Erinnerungen umgeht und wie man am besten vorgeht, um sich Unterstützung zu holen. Sei es therapeutische Hilfe, Selbsthilfegruppen, medikamentöse Behandlung oder alternative Heilverfahren.

Ergänzt durch viele Übungen und Fallgeschichten ist dieses Buch ein hilfreicher Begleiter für alle, die nach einem Trauma wieder ins Leben zurückfinden möchten.

### **Über den Autor und weitere Mitwirkende**

Jasmin Lee Cori arbeitete als ausgebildete Psychotherapeutin viele Jahre in verschiedenen Gesundheitseinrichtungen und in freier Praxis. Aktuell bietet sie vor allem Workshops für Trauma-Betroffene an. Die Autorin konnte mithilfe von Traumatherapien und den in ihrem Buch beschriebenen Selbsthilfemethoden eigene traumatische Erlebnisse verarbeiten und überwinden. Sie lebt in Boulder, Colorado.

Download and Read Online Das große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden Jasmin Lee Cori #UZALB4DM6GP

Lesen Sie Das große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden von Jasmin Lee Cori für online ebookDas große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden von Jasmin Lee Cori 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 Das große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden von Jasmin Lee Cori Bücher online zu lesen.Online Das große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden von Jasmin Lee Cori ebook PDF herunterladenDas große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden von Jasmin Lee Cori DocDas große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden von Jasmin Lee Cori MobipocketDas große Trauma-Selbsthilfebuch: Symptome verstehen und zurück ins Leben finden von Jasmin Lee Cori EPub