Im Paket günstiger:

Steve Haines (T.), Sophie Standing (Ill.)
Angst / Trauma / Schmerz
ist ziemlich strange
3 x 32 Seiten, Kt, 2019
Format: 17 x 24 cm
ca. € (D) 39,95/€ (A) 41,10
ISBN 978-3-8497-0295-3
erscheint 3/2019

Traumatische Erlebnisse überwältigen unsere Psyche, Schmerz und Angst blockieren uns. Was dabei im Gehirn und im Körper geschieht, ist ziemlich strange. Mit anschaulichen Bildern und Metaphern und mit einem Augenzwinkern erläutert Steve Haines in drei Graphic Novels, was genau dabei seelisch und physiologisch passiert, wie wir dunkle Gedanken und Gefühle vertreiben und unseren Körper, unseren Verstand und unsere Emotionen überlisten können, um wieder Selbstwirksamkeit zu erleben und wieder ganz zu werden. Die drei von Sophie Standing wunderbar gestalteten Bände bieten Methoden und Übungen für ein neues Lebensgefühl sowie Hinweise auf weiterführende Literatur.

Steve Haines' *wissenschaftliches Verständnis von Trauma, Schmerz und Angststörungen hat seinen Zugang zu Heilung umgekrempelt und den Körper ins Zentrum gerückt.*
www.bodycollege.net

Sophie Standing *ist Illustratorin und Designerin. Ihr Stil ist reich an Farben, Strukturen und metaphorischen Konzepten.*
www.sophiestandingart.com

Bei Bestellungen über **www.carl-auer.de**
liefern wir deutschlandweit portofrei.

Service rund um die Uhr:
www.carl-auer.de

Aktuelles	Neuigkeiten aus dem Verlag und dem systemischen Feld, Veranstaltungskalender
Bücher	Alle lieferbaren Titel, Neuerscheinungen, Autoreninformationen, Lesermeinungen, Leseproben
eBooks	Unsere eBooks finden sie unter www.carl-auer.de/ebooks
Extras	Verlagsinformationen, Themenflyer, Plakate, Links
Newsletter und Buchempfehlungen	Regelmäßige Informationen abonnieren: www.carl-auer.de/newsletter www.carl-auer.de/service/buchempfehlungen
Datenschutz und AGB	Informationen zum Datenschutz und unsere AGBs unter: www.carl-auer.de/datenschutzerklärung www.carl-auer.de/agb
Akademie	Kongresse, Seminare, Fachtagungen und Workshops, Weiterbildung, Blogs und Mediathek: www.carl-auer-akademie.com
Community	Blogs: Simons Systemische Kehrwoche, Reduzierte Komplexe, Der Körperleser; Social Media

Carl-Auer Verlag
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
kundenservice@carl-auer.de

3 / 2019

Angst, Trauma, Schmerz – ziemlich strange

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de

Angst / Trauma / Schmerz verstehen. Das Leben wieder in den Griff bekommen!

Steve Haines (T.), Sophie Standing (Ill.)
Angst ist ziemlich strange
32 Seiten, Kt, 2019
Format: 17 x 24 cm
ca. € (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-8497-0279-3
auch als eBook erhältlich
erscheint 3/2019

Worin besteht der Unterschied zwischen Angst und Aufregung? Wie erzeugen Geist und Körper Emotionen? Wann kann Angst gut und hilfreich sein?

Das Wissen darum, wie Angst in unserem Nervensystem erzeugt wird – das nur versucht, uns zu beschützen – und wie unsere Kampf- oder Fluchtmechanismen blockieren können, kann die Belastung bei Angstattacken deutlich reduzieren. Dieser Band erläutert Vorgänge in Gehirn und Körper in Angstsituationen. Tipps und Strategien helfen, die Symptome zu lindern und die gewohnten Reaktionsweisen hin zu einer positiveren Einstellung zu verändern.

Steve Haines (T.), Sophie Standing (Ill.)
Trauma ist ziemlich strange
32 Seiten, Kt, 2019
Format: 17 x 24 cm
ca. € (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-8497-0278-6
auch als eBook erhältlich
erscheint 3/2019

Was ist ein Trauma? Wie verändert es die Funktionsweise unseres Gehirns? Und wie können wir es bewältigen, es überwinden und wieder ganz werden?

Wenn etwas Traumatisches passiert, schaltet der Körper seine normalen Prozesse runter. Dieser Band erklärt die seltsame Natur des Traumas und wie es das Gehirn durcheinanderbringt und den Körper beeinflusst. Zur Heilung eines Traumas werden Methoden und Übungen eingesetzt. Sie bauen Spannungen ab und lösen tiefe muskuläre Stressmuster.

Steve Haines (T.), Sophie Standing (Ill.)
Schmerz ist ziemlich strange
32 Seiten, Kt, 2019
Format: 17 x 24 cm
ca. € (D) 14,95/€ (A) 15,40
ISBN 978-3-8497-0277-9
auch als eBook erhältlich
erscheint 3/2019

Was ist Schmerz? Wie funktionieren Nerven? Wie kann man Schmerzempfinden verändern?
Zu verstehen, wie Schmerz im Nervensystem entsteht, aufrechterhalten und chronisch wird, ist der Schlüssel zur Linderung des Schmerzerlebens. Steve Haines zeigt, wie man Psyche und Körper positiv beeinflussen kann, um den Schmerz in etwas zu verwandeln, mit dem wir umgehen können und das Lebensqualität zulässt.

Bei Bestellungen über **www.carl-auer.de**
liefern wir deutschlandweit portofrei.

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de

Unsere eBooks finden Sie hier: www. carl-auer.de/ebooks