

Prof. Dr. Tanja Michael
Was in mir nachhallt
Trauma verstehen, Heilung finden, innere Stärke entwickeln

Originalausgabe
288 Seiten

ISBN: 978-3-423-26496-9
EUR 18,00 [DE]
EUR 18,50 [AT]
ET 31. März 2027
Format : 13,6 x 21,0 cm

Prof. Dr. Tanja Michael

Was in mir nachhallt

Trauma verstehen, Heilung finden, innere Stärke entwickeln

Schritt für Schritt zurück in ein gutes Leben

Traumatische Erfahrungen stellen das Leben auf den Kopf: Das Erlebte kommt wieder, ungerufen – als Bild, als Geräusch, als Gefühl. Der Körper bleibt in Alarmbereitschaft, obwohl die Gefahr längst vorbei ist. Doch Veränderung ist möglich. Die renommierte Traumawissenschaftlerin Tanja Michael beschreibt den Weg der Heilung: wie man mit Gefühlen umgehen lernt, welche Gedankenmuster sich verändern lassen und wo Unterstützung zu finden ist. Mit vielen Übungen und gezielten Fragen leitet sie zur Selbstbeobachtung und zu einem heilsamen Umgang mit uns selbst an. Sie zeigt, was hilft, und nimmt auch künftige Herausforderungen in den Blick. Denn es gibt nicht den einen Resilienzfaktor, der immer schützt – wohl aber viele Bausteine innerer Stärke.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© Manuela Meyer

Autor*in

Prof. Dr. Tanja Michael

Prof. Dr. Tanja Michael, geboren 1971, hat in Oxford promoviert und in Basel habilitiert. Sie leitet den Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität des Saarlandes. Die international anerkannte Expertin für psychische Erkrankungen, die im Zusammenhang mit traumatischen Lebensereignissen und Stress stehen, arbeitet sowohl wissenschaftlich als auch therapeutisch.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Prof. Dr. Tanja Michael bei dtv

- Was in mir nachhallt, Paperback, ISBN: 978-3-423-26496-9
- 55 Fragen an die Seele, Paperback, ISBN: 978-3-423-26350-4

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München