



**Behutsame Trauma-Integration (TRIMB):  
Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung,  
Bewegung und Imagination (Leben lernen)**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Behutsame Trauma-Integration (TRIMB): Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung, Bewegung und Imagination (Leben lernen)

*Ellen Spangenberg*

**Behutsame Trauma-Integration (TRIMB): Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung, Bewegung und Imagination (Leben lernen)** Ellen Spangenberg

 [Download Behutsame Trauma-Integration \(TRIMB\): Belastende E ...pdf](#)

 [Online lesen Behutsame Trauma-Integration \(TRIMB\): Belastende ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Behutsame Trauma-Integration (TRIMB): Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung, Bewegung und Imagination (Leben lernen) Ellen Spangenberg**

---

286 Seiten

Pressestimmen

»Ellen Spangenberg stellt in ihrem Buch die behutsame Methode der Traumatherapie TRIMB vor. Die Abkürzung TRIMB benennt bereits die wichtigsten Elemente der Methode: Reprozessieren, Imagination, Atmung und Bewegung. Intensive schädigende Gefühle werden mit Atmung, Bewegung und Imagination lösungsorientiert transformiert, ohne alle Traumadetails aufzurufen. ... Die Autorin widmet sich auch der Selbstfürsorge des Therapeuten bzw. der Therapeutin, der Psychohygiene und Resilienz sowie der Haltung gegenüber den PatientInnen, die von Respekt, Wertschätzung und Achtung geprägt sein sollte. ... Der Ansatz ist interessant, weil er bekannte Traumatherapien ergänzt bzw. eine Alternative für bestimmte PatientInnen darstellt. Die TRIMB-Methode ist innovativ und aus der Praxis für die Praxis entwickelt. Eine traumatherapeutische Ausbildung wird vorausgesetzt. Für TherapeutInnen, die mit komplex traumatisierten Menschen arbeiten, ist dieser Ansatz sicher interessant. Insgesamt führt das sehr empfehlenswerte Buch gut durch den komplexen Prozess der Traumatherapie.«

Juliana Matt, VPP Aktuell, Dezember 2015

»Methoden zur Behandlung von traumatisierten Menschen gibt es viele. Aber nicht jede/r profitiert von den heute üblichen Begablungsmethoden, die mit dem Trauma konfrontieren. Die hier vorgestellte Methode TRIMB arbeitet schonend. Dabei werden intensive schädigende Gefühle mithilfe von Atmung, Bewegung und Imagination lösungsorientiert transformiert. Es wird auf die vollständige Betrachtung von Details des Traumas verzichtet, Trigger und Flashbacks werden entschärft und destruktive Bindungen gelöst. Das Buch richtet sich an Professionelle, die in der Psychotherapie tätig sind und sich weiterentwickeln wollen wie Traumatherapeut\*innen und Ärzt\*innen, die mit komplex traumatisierten und von daher oft schwer zu behandelnde traumatisierten Menschen arbeiten. ... Ausgangspunkt von TRIMB war EMDR... Wer an dieser eindrucksvollen Weiterentwicklung Interesse hat, sollte das Buch unbedingt kaufen.«

Petra Steinborn, Socialnet.de, Dezember 2015

»Neben den Hintergründen von TRIMB geht die Autorin auf die Anwendung der Methode detailliert ein und beschreibt auch Einsatzmöglichkeiten in unterschiedlichen Phasen der Traumabewältigung, veranschaulicht durch unterschiedliche Fallbeispiele. Sie arbeitet Voraussetzungen, Indikationen und Kontraindikationen heraus und zeigt, wie sich TRIMB in den Therapieverlauf einbetten lässt. ... Das Buch bietet grundlegende Informationen für Traumatherapeuten, Ärzte und Psychotherapeuten, die an einer Trauma-Weiterbildung interessiert sind.«

Sucht Aktuell, November 2015

»Ellen Spangenberg beobachtet die grundlegenden ethischen Anforderungen an psychotherapeutisches Handeln, wozu der Respekt vor dem Fremdseelischen ebenso gehört, wie die Einhaltung der Abstinenz und die Beachtung von Übertragung und Gegenübertragung. ... Ein wertvolles Hilfsmittel, das seinen Handwerkskasten an therapeutischen Hilfen wesentlich bereichert und den sowieso schon gequälten und stark belasteten Patienten eine schonende Behandlung ermöglicht.«

Bernd Kuck, Deutsches Ärzteblatt für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Oktober 2015 Werbetext

Das erste Praxis-Handbuch zu TRIMB Kurzbeschreibung

Trauma-Entlastung statt Trauma-Konfrontation: Das neue schonende Behandlungsverfahren TRIMB hilft vor allem komplex traumatisierten Menschen. Die Praxis zeigt, dass meist eine vollständige Rückbildung der Traumafolgestörungen möglich wird, ohne dass Traumadetails vollständig durchgearbeitet werden müssen.

Nicht jede/r Trauma-PatientIn profitiert von den heute üblichen Behandlungsmethoden. So können komplex traumatisierte Menschen geradezu Schaden nehmen durch die gängige Praxis der vollständigen Trauma-Konfrontation. Für PatientInnen, die bisher durchs Raster fielen, wurde die schonende Trauma- Methode TRIMB (Trauma Recapitulation with Imagination, Motion and Breath) entwickelt:

- Intensive schädigende Gefühle werden mit Atmung, Bewegung und Imagination lösungsorientiert transformiert – ohne alle Traumadetails aufzurufen,
  - Trigger und Flashbacks werden entschärft,
  - Destruktive Bindungen werden gelöst.
- 
- Das erste Praxis-Handbuch zu TRIMB
  - TRIMB wird von der führenden Trauma-Expertin Prof. Dr. Luise Reddemann empfohlen
  - Eine erprobte Methode für komplex traumatisierte und daher oft schwer zu behandelnde Trauma-PatientInnen

Dieses Buch richtet sich an:

- PsychotherapeutInnen aller Schulen, die an Trauma-Weiterbildungen interessiert sind
- TraumatherapeutInnen
- ÄrztInnen

Download and Read Online Behutsame Trauma-Integration (TRIMB): Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung, Bewegung und Imagination (Leben lernen) Ellen Spangenberg #UMRQAT69DHZ

Lesen Sie Behutsame Trauma-Integration (TRIMB): Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung, Bewegung und Imagination (Leben lernen) von Ellen Spangenberg für online ebook Behutsame Trauma-Integration (TRIMB): Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung, Bewegung und Imagination (Leben lernen) von Ellen Spangenberg 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 Behutsame Trauma-Integration (TRIMB): Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung, Bewegung und Imagination (Leben lernen) von Ellen Spangenberg Bücher online zu lesen. Online Behutsame Trauma-Integration (TRIMB): Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung, Bewegung und Imagination (Leben lernen) von Ellen Spangenberg ebook PDF herunterladen Behutsame Trauma-Integration (TRIMB): Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung, Bewegung und Imagination (Leben lernen) von Ellen Spangenberg Doc Behutsame Trauma-Integration (TRIMB): Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung, Bewegung und Imagination (Leben lernen) von Ellen Spangenberg Mobipocket Behutsame Trauma-Integration (TRIMB): Belastende Erfahrungen lösen mit Atmung, Bewegung und Imagination (Leben lernen) von Ellen Spangenberg EPub