Den Körper habe ich immer dabei!

Das Buch beschreibt die theoretischen Hintergründe, die erforderliche Didaktik, Methodik und Strategien sowie Indikationen und Risiken von Körperskills. Im Praxisteil werden Übungen zur Schulung von Körperachtsamkeit, Körperwahrnehmung- und akzeptanz, Koordination und Gleichgewicht, Spannungs- und Emotionsregulation, Nähe – Distanzwahrnehmung sowie zum Training sozialer Interaktionen vorgestellt. Diese körperbezogenem Techniken bewirken auf psychologischer Ebene Entlastung im Sinne einer veränderten Wahrnehmung und einem veränderten Umgang mit Stressoren. Die behutsame Aktivierung und Wahrnehmung spezifischer körperlichen Reaktionen aktivieren das korrespondierende emotionale Netzwerk und ermöglichen

- neue Erfahrungen
- erweiterte Handlungskompetenzen
- affektive Stabilisierung
- Verbesserung des Bezugs zum Körper
- Körperakzeptanz
- Selbstwerterhöhung.

Ein großer Funds an Übungen in Wort, Bild und Videoformat hilft bei der praktischen Umsetzung. Angesprochen werden Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Psycholog*innen und andere Therapeut*innen, die den Körper in die Therapie einbeziehen möchten.

Die Autor*innen

Mag. Dr. Alice Sendera, Pädagogin, Psychologin und Psychotherapeutin, Zusatzausbildungen in Klinischer Hypnose und Dialektisch Behavioraler Therapie (DBT), Dipl. Traumatherapeutin.

Mag. jur. Gerald Sendera, Data Protection Supervisor and Legal Counsel für SBA Research, Staatlich zertifizierter Instruktor für fernöstliche Kampfsportarten und geprüfter Übungsleiter für fernöstliche Kampfkünste.

ISBN 978-3-662-66244-1

9 783662 662441

springer.com

Sendera · Sendera

Körperorientiertes Skillstraining

Alice Sendera · Gerald Sendera

Körper-orientiertes Skillstraining

Grundlagen und praktische Übungen für Körperskills

Springer