



Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen



Download



Online Lesen

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

Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen

David Grand

Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen David Grand

 [Download Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emot ...pdf](#)

 [Online lesen Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und em ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen David Grand

224 Seiten

Kurzbeschreibung

Brainspotting ist eine neue, effiziente Methode und nutzt die Fähigkeit des Gehirns, Dinge zu verarbeiten und sich selbst zu heilen. Der Knackpunkt: Wohin unsere Augen blicken, hat Einfluss darauf, wie wir uns fühlen – und umgekehrt! Augen und Gehirn sind untrennbar miteinander verwoben und unsere Seheindrücke werden im Gehirn verarbeitet. Es steuert dann reflexiv und intuitiv, wohin wir schauen.

Probleme und Traumata können die Verarbeitungsfähigkeit des Gehirns jedoch überfordern, so sie in unverarbeitetem Zustand erstarrt zurückbleiben. Hier setzt Brainspotting an, indem die Augen genau auf den „wunden Punkt“ im Gehirn, den „Brainspot“ gerichtet werden. Die Verarbeitungsfähigkeit im Gehirn wird reaktiviert – das Problem wird tiefgreifend bearbeitet und gelöst – schnell und effizient.

Der leicht verständliche Ratgeber zeigt in zahlreichen Fallbeispielen die Wirksamkeit von Brainspotting in der Praxis und demonstriert, wie die Methode bei einem breiten Spektrum von psychischen und physischen Problemen eingesetzt werden kann – und auch, wie jeder Brainspotting für mehr Entspannung, besseren Schlaf oder gesteigerte Leistungsfähigkeit und Kreativität nutzen kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende

David Grand, der Begründer von Brainspotting, arbeitet als Psychotherapeut in Manhattan. Zu seinen Klienten zählen vor allem Überlebende traumatischer Katastrophen wie etwa der Terroranschläge vom 11. September 2001 oder des Hurrikans Katrina. David Grand ist auch Autor des Buches "EMDR ? ein Durchbruch in der Psychotherapie". Zwischenzeitlich hat er mehr als 6000 Anwender in Brainspotting rund um den Globus ausgebildet.

Download and Read Online Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen David Grand #8XO6U0F5Y2N

Lesen Sie Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen von David Grand für online ebook
Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen von David Grand 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
Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen von David Grand Bücher online zu lesen.
Online Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen von David Grand ebook PDF herunterladen
Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen von David Grand Doc
Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen von David Grand
Mobipocket
Brainspotting: Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen von David Grand EPub