

Bindungstrauma und Persönlichkeits- entwicklung

Bindung, Liebe
und
Selbstentwicklung



DR. MED.
WOLF-JÜRGEN MAURER

Das umfassende Werk der Psychosomatik:

Für Betroffene, Angehörige und Behandler

Über 7 Stunden - alles über Bindung-Liebe Selbst- und Persönlichkeitsentwicklung.
Davon allein 2,5 Stunden ressourcenaktivierende praxiserprobte hypnosystemische
Interventionen und Übungen mit bilateraler haltgebender Musikuntermalung.

2018 wird im neuen ICD-11 endlich auch Komplextraumatisierung als Diagnose zu
codieren sein.

Bereits jetzt liegt das umfassende psychosomatische Werk zu diesem Thema der
Komplexen Bindungstraumatisierung vor.

Hörproben und Bezug als
mp3-Download oder CD:

www.clearsound.de



Dr. Wolf-Jürgen Maurer zu seinem aktuellen Werk „Bindungstrauma und Persönlichkeitsentwicklung“

„Von der Wiege bis zur Bahre brauchen wir Menschen verlässliche emotionale Verbundenheit als sichere Basis, um uns selbst kennen, schätzen und lieben zu lernen.“

Spätere psychosomatische Probleme haben in unseren frühen Bindungserfahrungen ihren Ursprung.

Stressregulation und Selbststeuerung der eigenen Emotionen gelingt bei frühen Liebesverletzungen nur schwer, weil eine frühkindliche Scham- und Verlassenheitswunde es den Menschen schwer macht, sich selbst auszuhalten, sich lieben zu lassen und stabile gesunde Beziehungen zu halten.

Wer keine gute Beziehung zu sich selbst hat, sucht das Glück verzweifelt in äußeren – leider schnell instabilen – Beziehungen, die ihm das geben sollen, was er sich selbst nicht schenken kann. Aber sie können diese äußere Beziehung erst aufrechterhalten, wenn sie eine bessere innere Beziehung zu sich selbst entwickeln.

Um Hilfestellung zur heute so nötigen Selbststeuerung und Entwicklung der Liebesfähigkeit geht es im umfassendsten Werk der Anima- Mea-Reihe, in der ich **Psychosomatische Medizin als Beziehungsmedizin** vorstellen möchte.

Mit vielen praxisbezogenen Übungsvorschlägen zur Arbeit mit dem inneren Kind und anderen Persönlichkeitsanteilen, die sowohl für Betroffene, Angehörige als auch Behandler von Interesse sein dürften.

Die eine bilaterale EMDR-Stimulation nachempfindende wunderbar haltgebende Musikuntermalung von Uwe Spies verleiht den vielen Übungen mit dem inneren Kind eine besondere stabilisierende Wirkung."

Inhalt

PSYCHOSOMATIK SCHEIDEGG (27)

Thema: Bindung

Folge: 27

Bindungstrauma und Persönlichkeitsentwicklung

Frühkindliche Bindungen und wie sie uns prägen: Bindung-Liebe und Selbstentwicklung

Wie wir Folgen früher Bindungsverletzungen erfolgreich überwinden

Die Bindungserfahrungen unserer ersten Lebensphase prägen uns ein Leben lang. Sie haben nicht nur Auswirkungen auf unsere Persönlichkeitsentwicklung und Selbststeuerung, das spätere Beziehungsverhalten, sondern auch auf die Stressanfälligkeit – und somit auf unsere Gesundheit. In einer modernen Psychotherapie sind problematische Beziehungsmuster und deren Veränderung zentral, damit durch anderes Beziehungsverhalten wesentliche Grundbedürfnisse des Menschen besser erfüllt werden können. Denn die mangelnde Befriedigung psychischer Grundbedürfnisse, von denen das wichtigste die Bindung ist, ist der Entstehungshintergrund von Krankheit. Kann man in einer Therapie das Bindungsverhalten klären und verbessern, steigt das Vertrauen zu sich selbst, die Fähigkeit zu verbesserter Selbstfürsorge und Selbstwahrnehmung und dann auch das Vertrauen zu anderen Menschen. Sind diese Voraussetzungen geschaffen, kann man tragfähige und unterstützende Beziehungen aufbauen.

Kann Liebe von Dauer sein? Gibt es ein Geheimnis für das Glück in lang dauernden Beziehungen?

Neueste Forschungen der Paarinteraktion, der Hirnbiologie und der Bindungsforschung zeigen, dass auch Paarbeziehungen als eine Bindungsbeziehung zu verstehen sind und Paarprobleme als Ausdruck einer Unterbrechung der Bindungsbeziehung. Der entscheidende Faktor für Qualität und Stabilität von Paarbeziehungen ist hierbei die emotionale Verbundenheit und Erreichbarkeit beider Partner füreinander. Diese zu verbessern gelingt in einer emotionsfokussierten und bindungsbasierten Paartherapie.

Was kann ich selbst für meine Wunschzukunft tun?

Der entscheidende Aspekt einer therapeutischen Veränderung besteht in der konkreten emotionalen Erfahrung, dass man sich tatsächlich anders fühlen kann, wenn man sein Leben anders gestaltet. Depressive Gefühle sind nicht fremdbestimmt, sondern Folge gegen die eigenen Bedürfnisse und Interessen gerichteter Entscheidungen und Handlungen, v.a. in Beziehungen. Was sagt die Symptomatik über die Beziehung des Patienten zu sich selbst und anderen Menschen aus?

Wie kann die Symptomatik therapeutisch entwicklungs- und lösungsorientiert genutzt werden für eine stimmigere Beziehungsgestaltung und optimierte Lebensbalance? Es gilt, eigene Stärken und Kraftquellen zu nutzen und zu lernen, selbstbestimmt zu leben.

Praktikable Strategien aus seinem Klinik- und Praxisalltag für eine lösungsorientierte Selbstentwicklung mit einer Reihe von Selbststeuerung und Selbstakzeptanz fördernden Übungen aus der ressourcenorientierten Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen erklärt der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. W.-J. Maurer in diesem Hörbuch anschaulich und mutmachend, so dass dieses umfassende Hörbuch sowohl für Betroffene, Angehörige als auch Behandler von Interesse sein dürfte!

Hörproben und mp3-Download unter www.clearsound.de