

Presseinformation des Thieme Verlags

Gegen Stress, Verspannungen und emotionale Belastungen hilft TRE – das steht für "Tension and Trauma Release Exercises". Diese speziellen Übungen, mit deren Hilfe ein Zittern des Körpers ausgelöst wird, sind in der Krisenhilfe entstanden, lösen Schmerzen oder Traumata und beugen Burnout vor. In dem Ratgeber „Neurogenes Zittern“ erklären Hildegard Nibel und Kathrin Fischer, wie das Original-TRE-Programm funktioniert.

Hildegard Nibel, Kathrin Fischer

Neurogenes Zittern

Stress & Spannungen lösen. Das Original-TRE-Übungsprogramm

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2020

Buch EUR [D] 19,99 EUR [A] 20,60

EPUB EUR [D] 15,99 EUR [A] 15,99

ISBN Buch: 9783432111988

ISBN EPUB: 9783432111995

Erscheinungstermin EPUB: 08.07.2020

Erscheinungstermin Print: 05.08.2020



„Neurogenes Zittern ist eine angeborene Fähigkeit des Körpers, Anspannungen abzubauen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren“, erklären die Autoren. Das Wort „neurogen“ bedeutet, dass es sich dabei um eine körperliche Reaktion handelt, die man nicht bewusst steuern kann: „In bestimmten Situationen zittert der Körper einfach: beim Sport, bei Kälte, in einer aufregenden Situation, nach einem Unfall, bei einer Geburt oder im Zorn.“

Die Autoren stellen sieben Körperübungen vor, die leicht nachvollziehbar sind. Sie bestehen jeweils aus Kombinationen einfacher Bewegungen und Haltungen, die in ihrer festen Abfolge zum neurogenen Zittern führen. Das spontan entstehende, unwillkürliche Zittern kann heilsam wirken und dabei helfen, Stress- und Traumafolgen sowie chronische Anspannung zu lösen. Deshalb empfehlen die Autoren diese Technik unter anderem, wenn man verspannt, gestresst, erschöpft oder ausgelaugt ist.

Die Autorinnen:

Dr. Hildegard Nibel hat sich in ihrem Studium in Tübingen auf Psychophysiologie, Arbeits- und Organisationspsychologie konzentriert und an der ETH Zürich über arbeitsbedingte Erkrankungen geforscht. Seither berät sie Organisationen und unterstützt ihre Klientinnen und Klienten rund um diese Themen.

Kathrin Fischer, lic. Phil., bietet körperzentrierte Therapie, achtsame Prozessbegleitung und Beratung rund um die Themen Stressreduktion, Schmerzen, Burnout und Trauma an. Sie leitet Entspannungs- und TRE-Kurse in Zürich.

Weitere Informationen (Inhaltsverzeichnis, Musterseiten, Vorwort) finden Sie [hier](#).