

## Die eigenen Ressourcen entdecken und wertschätzen



### Bibliografische Angaben:

Anja Ritschel

### **Ein Übungsbuch voller Ressourcen**

Praktischer Leitfaden für den medizinisch-therapeutischen und privaten Bereich

2026, 72 Seiten, farbige Illustrationen, Format 16x23 cm, Klappenbroschur, ISBN 978-3-8080-0981-9, Euro 22,95

### **Zum Inhalt:**

Ressourcen sind wertvolle Kraftquellen, die eine entscheidende Rolle in der Traumaverarbeitung spielen. Sie bieten Halt, unterstützen die Selbstregulation und helfen, innere Stabilität zu bewahren. Wie Sie mit den Symptomen der Traumaverarbeitung umgehen, hängt maßgeblich davon ab, welche Ressourcen Sie wählen und wie Sie diese gezielt einsetzen. Dieses Handbuch begleitet Sie schrittweise bei der Anwendung bewährter Ressourcenübungen zur Bewältigung von Traumata. Sie erhalten Einblicke in die körperlichen Reaktionen auf Angst und Panik, verstehen, welche Gehirnregionen beteiligt sind, und erfahren, wie Sie aktiv zur Selbstregulation beitragen können!

Die zentrale Botschaft lautet: „Ins Handeln kommen!“ Mit verständlichen Anleitungen und unterstützenden Bildern möchte die Autorin Sie motivieren, die Übungen regelmäßig in Ihren Alltag zu integrieren und somit Ihre Heilung durch Eigeninitiative voranzutreiben. Das Handbuch richtet sich nicht nur an Fachkräfte im therapeutischen Bereich, sondern eignet sich ebenso für den privaten Gebrauch zur Prävention und Unterstützung. Neben einer detaillierten Beschreibung der von der Autorin entwickelten und erfolgreich eingesetzten NEPA-Methode finden Sie eine übersichtliche Tabelle mit zahlreichen Ressourcenübungen. Diese helfen Ihnen, Ihre Selbstregulation nachhaltig zu stärken und langfristig mehr innere Sicherheit und Wohlbefinden zu erlangen.

### **Über die Autorin:**

Anja Ritschel ist seit 30 Jahren Ergotherapeutin mit Spezialisierung auf Trauma- und Traumafolgestörungen. Seit 25 Jahren führt sie eine kassenzugelassene Praxis in Friedberg und Bad Nauheim. Ihre Ausbildung in Integrativer Körperpsychotherapie absolvierte sie bei Dr. Markus Fischer am IBP-Winterthur in der Schweiz. Zudem ist sie Traumazentrierte Fachberaterin (DeGPT) und Hypnose-Master. Sie entwickelte die NEPA-Methode zur gezielten Traumalinderung. Neben ihrer Arbeit ist sie Autorin und Mutter von vier Kindern. Zusammen mit ihrer Familie und Therapiehund Jonny lebt sie in Bad Nauheim.

Haben Sie noch Fragen? Melden Sie sich jederzeit per E-Mail an [katharina.szkarlat@verlag-modernes-lernen.de](mailto:katharina.szkarlat@verlag-modernes-lernen.de) oder telefonisch unter 0231/12 80 08.

Beste Grüße aus dem verlag modernes lernen

Katharina Szkarlat  
Lektorat