

## 1) Polyvagaltheorie

PORGES, Stephen W. – Heilen mit der Polyvagal-Theorie. Neuronales Training für Körper, Herz und Hirn.

*Sehr wissenschaftlich geschrieben, etwas schwer zu lesen*

DANA, Deb – Arbeiten mit der Polyvagal-Theorie. Übungen zur Förderung von Sicherheit und Verbundenheit

*Enthält viele praktische Übungen.*

WINHALL, Jan – Treating trauma and addiction with the felt sense of the polyvagal model.

## 2) IFS & IFS-Inspiziert

Es gibt auf der Lernplattform von IFS (<https://learn-ifs.institute.com> - auf Englisch) zahlreiche Kurz-Webinare zu dem Thema. Außerdem werden Kurse mit Dr. Schwartz auch immer wieder durch das NICABM (National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine) angeboten. Hier der Link: <https://nicabm.com>

Im deutschsprachigen Raum gibt es noch das IFS Institut München (<https://institut-ifs.de>), welches auch Fortbildungen anbietet.

**Weiterführende Literatur** (es gibt da noch mehr, am besten einfach bei Amazon „durchhangeln“ 😊)

SCHWARTZ, Richard C. – Systemische Therapie mit der inneren Familie

EARLEY, Jay – Meine innere Welt verstehen. Selbsttherapie mit persönlichen Anteilen

PEICHL, Jochen – Innere Kritiker, Verfolger und Zerstörer. Ein Praxishandbuch für die Arbeit mit Täterinrjoekten

*Von PEICHL gibt es noch zahlreiche weitere Bücher – ebenfalls bei Amazon schauen).*

KUBMIER, Dagmar – Das innere Team in der Psychotherapie. Methoden- und Praxisbuch

## 3) Gabor Maté / Compassionate Inquiry

Informationen über CI Fortbildungen gibt es unter <https://compassionateinquiry.com>. Einen sehr guten Onlinekurs über Traumasensibilität findet ihr unter <https://wisdomoftrauma.com/store>. Hab ich vor Jahren gesehen, ist empfehlenswert. Ist nur alles auf Englisch.

Bücher von Gabor Maté:

- Vom Mythos des Normalen

- Wenn der Körper Nein sagt
- Im Reich der hungrigen Geister (Über Sucht, Abhängigkeit)
- Unsere Kinder brauchen uns

Weitere Buchempfehlungen von Gabor Maté (also Bücher, die er empfiehlt und die mmn auch gut sind):

VAN DER KOLK, Bessel – The Body keeps the Score. Brain, mind and body in the healing of trauma.

BROWN, Michael – die Kraft gelebter Gegenwart  
(*the presence process – eigentlich ein 10-wöchiges Programm zur Auflösung alter Muster über Atmung*).

Die „Diamond Heart“ Serie von A.H. ALMAAS

Sehr inspiriert von Gabor Maté (und eine totale Herzensempfehlung von mir) ist die deutsche Podcasterin Verena KÖNIG. Sehr empfehlenswert ist ihr YouTube Kanal:  
<https://youtube.com/c/VerenaKönig>

#### **4) Mike Hellwig**

Die Bücher aus dem „Radikale Erlaubnis Projekt“ von Mike Hellwig:

- Radikale Erlaubnis: Energetischen Mißbrauch erkennen und Beenden
- Traumaheilung durch Radikale Erlaubnis: Mein Leben mit Trauma und meine Therapie der Radikalen Erlaubnis
- Radikale Kreativität: Befreie deine schöpferische Energie

#### **5) Allgemeine Traumasensible Literatur:**

VAN DER KOLK, Bessel – The Body keeps the Score. Brain, mind and body in the healing of trauma.

LEVINE Peter A. – Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers.  
(*ein Klassiker*)

WALKER, Pete – Posttraumatische Belastungsstörung. Vom Überleben zum neuen Leben. Ein praktischer Ratgeber zur Überwindung von Kindheitstraumata

GERINGER WOITITZ, Janet – Struggle for Intimacy.  
*Aus der „Adult Children of Alcoholics Serie“. Leider nur auf Englisch verfügbar.*

FORWARD, Susan – Wenn Mütter nicht lieben. Töchter erkennen und überwinden die lebenslangen Folgen.

Und dann noch für die Paarberater:innen unter Euch die Empfehlung vom absolut sensationellen Terry Real (Terence Real):

- US – Reconnect with your Partner and Build a Loving and Lasting Relationship
- The new rules of marriage. What you need to know to make love work
- I don't want to talk about it: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression.

Terry Real hat auch einen schönen Instagram Kanal und viele Online-Kurse.

Für Fragen, Empfehlungen, was auch immer – kontaktiert mich gerne!

[coaching@scherschneva.at](mailto:coaching@scherschneva.at) oder sonst auch telefonisch.

Die kompletten Daten findet ihr auf [www.scherschneva.at](http://www.scherschneva.at)