



Dipl. Psych. Sonja Unger

Mikrotrauma. Wenn kleine seelische Verletzungen krank machen

Belastungen meistern – innere Stärke wiederentdecken

240 Seiten
14,5 x 21,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-4268-3
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 27.02.2024

- **Der Ratgeber gibt einen Überblick über Mikrotraumata als Ursache von psychischen Belastungen und Erkrankungen**
- **Auslöser verstehen, Ängste überwinden, Resilienz stärken**
- **Für alle, die sich psychisch belastet fühlen oder an Burnout, Leeregefühlen oder Depressionen leiden, ohne die Ursache zu verstehen**

Das Erste-Hilfe-Programm für die Psyche

Die alltäglichen Schwierigkeiten des Lebens, wie Streit mit dem Partner, Probleme bei der Arbeit oder Ärger mit Freunden, können unangenehme Gefühle auslösen. Aber beeinflussen sie auch die mentale Gesundheit? Sonja Unger sagt ja! Die erfahrene Psychotherapeutin erklärt in ihrem Ratgeber, dass psychische Belastungen nicht nur durch einschneidende Ereignisse ausgelöst werden, sondern auch kleine Nadelstiche die Seele verletzen können. Sie hilft ihren Leserinnen und Lesern dabei, diese Mikrotraumata zu erkennen, zu verstehen und selbst zu bewältigen. Sie gibt wertvolle Tipps, wie man mit Ängsten, Stress und innerer Leere umgehen kann und so wieder zu sich selbst zurückfindet.

Aus dem Inhalt:

- Trauma – ein vielschichtiger Begriff
- Was gefährdet die mentale Gesundheit?
- Was macht uns verletzlich für Mikrotraumata?
- Stabilität herstellen
- Kindheitserfahrungen erkennen und überwinden
- Mit späteren Lebenserfahrungen umgehen
- Die Grundlage für mehr Resilienz schaffen

Die Autorin

Sonja Unger hat Psychologie studiert, eine Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin absolviert und arbeitete an der Universitätsklinik Freiburg, der Parkinsonklinik Wolfach sowie der Oberbergklinik Hornberg. Seit 2014 ist sie in ihrer eigenen Praxis als Psychologische Psychotherapeutin tätig. Auf ihrem Instagram-Account @psych.sonja.unger und ihrem Blog „psychologie to grow“ klärt sie über psychologische Themen auf, wie z. B. die Stärkung von Selbstvertrauen und Zufriedenheit, Frauengesundheit sowie den Umgang mit Mikrotraumata.

