

## Stärke dein inneres Team Einführung in Tension and Trauma Releasing Exercises

Aus der Fülle der Literatur zum Thema Trauma und der Fülle an Videos zu TRE findest du hier einen persönliche Auswahl, die für mich alle relevanten Aspekte abdeckt und die der Live-Einführung, die du bei mir gemacht hast, zugrunde liegt.

### LITERATUR

David Berceli, *Körperübungen für die Traumaheilung und zur Stressreduktion im Alltag*, Hg. Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e.V., 2016 (Aus diesem Buch stammen die Fotos und Beschreibungen der Übungen, dem vorangestellt ist noch ein Theorie Teil.)

Zu bestellen bei: <https://www.niba-ev.de/>

David Berceli, *Shake It Off Naturally: Reduce Stress, Anxiety and Tension with TRE*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015. (Internationaler Sammelband von Artikeln über verschiedene Einsatzgebiete von TRE.)

Dr. Hildegard Nibel, Kathrin Fischer, *Neurogenes Zittern – Stress und Spannungen lösen. Das original TRE-Übungsprogramm*, Trias 2020 (Eine diesen Sommer frisch erschienene deutsche Einführung in die Übungen, Hintergründe werden gut erklärt, mit vielen Beispielen. Es gibt auch eine Videoanleitung zu den Übungen zum Buch: <https://neurogenes-zittern.info/video/>)

Steve Haines, *Trauma Is Really Strange*, Singing Dragon, 2016 (Steve Haines ist Osteopath und TRE Provider. Er arbeitet in London und Zürich und hat diesen schönen Comic geschrieben, der gut und auf neustem wissenschaftlichen Stand erklärt, wie bei Trauma Körper und Geist zusammenhängen und den es jetzt endlich auch auf deutsch gibt: *Trauma ist ziemlich strange*, Carl Auer Verlag 2019. In der gleichen Reihe sind erschienen: *Schmerz ist ziemlich strange* und *Angst ist ziemlich strange*.)

Andreas Krüger, *Powerbook – Erste Hilfe für die Seele. Trauma Selbsthilfe für junge Menschen*, Elbe & Krüger, 2011. (Aus diesem Buch sind die Zeichnungen mit dem Professoren-, Katzen- und Eidechsengehirn)

Bessel van der Kolk, *The Body Keeps The Score. Mind, Brain and Body in the Transformation of Trauma*, Pinguin Books 2014. Deutsche Übersetzung erschienen im Probst Verlag unter dem Titel: *Verkörperter Schrecken: Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann* (Hier findet ihr unter anderem eine sehr detaillierte und gut verständliche wissenschaftliche Beschreibung, was mit dem Gehirn bei Stress / Trauma passiert.)

## VIDEOS

TRE erklärt von David Bercelli, auf Englisch

<https://www.youtube.com/watch?v=eQkwLrSxd5w>

### **Neurogener Tremor bei Säugetieren:**

Antilope

<https://www.youtube.com/watch?v=IAtW7nJUcRA>

Sollte der Link nicht funktionieren, dann bei Youtube folgendes in die Suche eingeben: „baboons save impala from leopard and hyena“.

Eisbär

<https://www.youtube.com/watch?v=eT4060GeodI>

### **Neurogener Tremor bei Kindern:**

Ein kleines Mädchen zittert vor Aufregung auf ihrer ersten Jagd (privates USamerikanisches Video :-):

<https://www.youtube.com/watch?v=RMUZJOrLHwY>

Film über TRE in SOS Kinderdörfern in Südafrika

<https://vimeo.com/55635497>

TRE unter der Geburt und in der Schwangerschaft

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKiugntoll>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=9&v=T2MJie7rr6c](https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=T2MJie7rr6c)

### **So unterschiedlich kann das Zittern aussehen:**

Unwillkürliche Bewegungen auf Muskelebene und auf Ebene der Faszien / des Bindegewebes:

Nacken

<https://www.youtube.com/watch?v=WysHRgQFIlo&t=89s>

Ellbogen

<https://www.youtube.com/watch?v=JdYyODb46BY>

Verschiedenes Zittern / Beitrag öster. Fernsehen

<https://www.youtube.com/watch?v=LixBuZ3pJI>

Veteran / Schulter

<https://www.youtube.com/watch?v=Wv2XFrinOlo>

Einzelsitzung mit Interventionen

<https://www.youtube.com/watch?v=GMROQnlqK3g>

größere Bewegungen

<https://www.youtube.com/watch?v=i5foLQztCsM&t=5s>

### **Und so kann man es auch sehen (COMEDY! :-)**

Mr Ramesh

<https://www.youtube.com/watch?v=CDIILJoYA3E>

TRE explaining cartoon (etwas extremes Ende :-)

<https://www.youtube.com/watch?v=1PT1crBhhUE>

## INTERNETSEITEN

<http://traumaprevention.com/>

Offizielle Seite von David Bercei

<http://www.tre-deutschland.de/>

Offizielle Seite in Deutschland mit einführenden Videos, Zeitungsartikeln und Radiosendungen...

<http://trecollege.com/>

Die schönere offizielle Seite aus Großbritannien

Außerdem gibt es TRE Facebookseiten und TRE Youtube Channel, wer dann immer noch nicht genug hat...  
einfach in die Suchfunktion bei Facebook oder Youtube eingeben!