

Die Autorinnen



Dr. med. Cornelia Dehner-Rau ist Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und Psychotherapie. Nach ihrem Medizinstudium in Würzburg war sie Assistenzärztin an der Baar Klinik in Donaueschingen, einer Klinik für Psychosomatik und Verhaltensmedizin. Seit 2001 arbeitet sie als Ärztin und Psychotherapeutin an der Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin des Evangelischen Krankenhauses Bielefeld. Durch die intensive Beschäftigung mit dem Thema Gefühle haben sowohl ihre therapeutische Arbeit als auch ihr persönliches Erleben an Tiefe und Lebendigkeit gewonnen: »Ich erfahre immer wieder, wie stark die bewusste Wahrnehmung und Würdigung der eigenen Gefühle machen kann, aber auch wie schwer es manchmal ist, belastende Gefühle auszuhalten.«



Prof. Dr. Luise Reddemann ist Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und Psychoanalytikerin. Bis Ende 2003 leitete sie die Klinik für Psychotherapeutische und Psychosomatische Medizin des Evangelischen Krankenhauses Bielefeld. Dort entwickelte sie ihr erfolgreiches Behandlungsangebot für Menschen mit Traumafolgeerkrankungen, das sie in zahlreichen Veröffentlichungen der Fachwelt wie auch Betroffenen vorgestellt hat. Wegen ihres Engagements für traumatisierte Frauen erhielt sie mehrere Auszeichnungen. Prof. Reddemann gilt als eine der Pionierinnen der Traumatherapie in Deutschland.

Dr. med. Cornelia Dehner-Rau
Prof. Dr. Luise Reddemann

Gefühle besser verstehen

Wie sie entstehen
Was sie uns sagen
Wie sie uns stärken

Mit 31 Übungen bei belastenden Gefühlen

