

"Was ist Havening?"

HAVENING-TECHNIKEN®
BESSER LEBEN DURCH NEUROWISSENSCHAFT

Die Havening-Techniken greifen auf unser innewohnendes biologisches System zurück, um unseren Geist und Körper dauerhaft zu heilen, zu stärken und zu befähigen.

Die Havening-Techniken wurden von Ronald A. Ruden M.D., Ph.D. und seinem Bruder Steven J. Ruden, D.D.S., ICF/ACC entwickelt.

Die Havening-Techniken sind mächtige Werkzeuge, die eingesetzt werden können, um die Folgen von traumatischen oder stressigen Ereignissen zu lindern.

Havening oder Delta Techniques™ ist eine Methode, deren Ziel es ist, das Gehirn zu verändern, um die Erinnerung zu de-traumatisieren und ihre negativen Auswirkungen aus unserer Psyche und unserem Körper zu entfernen.

Diese Techniken wurden durch ein Gespräch im Jahr 2001 inspiriert, das zu einem Buch mit dem Titel "When the Past is Always Present" (Wenn die Vergangenheit immer gegenwärtig ist) führte und zu den Havening-Techniken wurde, wobei das erste offizielle Training im Mai 2013 in London stattfand. Jetzt sind wir gewachsen und haben uns in alle Ecken der Welt ausgebreitet, mit Praktizierenden in Alaska bis Neuseeland und Hunderten dazwischen

- Was ist Havening?

Die Havening-Techniken sind Heilungsmodalitäten, die entwickelt wurden, um Menschen bei der Überwindung von Problemen zu helfen, die die Folge von traumatischen oder stressigen Kodierungen sind. Sie gehören zu einer größeren Gruppe von Methoden, die psychosensorische Therapien genannt werden und die sensorischen Input /Eingangsinformationen nutzen, um Gedanken, Stimmungslagen und Verhalten zu verändern. Das System besteht aus Protokollen und Methoden, die Berührung als therapeutisches Werkzeug nutzen, die wir Havening Touch® nennen. Diese Berührung erzeugt eine Deltawelle im Gehirn und als Konsequenz bezeichnen wir die Havening-Techniken auch als Delta-Techniken™.

Havening kann in einem psychotherapeutischen Setting mit professionellen Klinikern der psychischen Gesundheitspflege eingesetzt werden, die in den Havening-Techniken vollständig ausgebildet und zertifiziert wurden.

Diese Techniken können auch von nicht lizenzierten und/oder verwandten Gesundheitsexperten als Protokoll für Coaching, Wellness und Stressabbau verwendet werden.

- Ist Havening dauerhaft?

Es ist nicht möglich, irgendwelche Garantien zu geben, aber wenn Havening einmal erfolgreich ist, hat es sich in den meisten Fällen als dauerhaft erwiesen. Das liegt daran, dass man davon ausgeht, dass Havening die biologische Struktur des Gehirns verändert.

Die Rückkehr von Symptomen bedeutet, dass entweder der traumatische Kern noch nicht gefunden wurde oder dass das Problem auf eine andere Art und Weise kodiert wurde. Insbesondere süchtige und zwanghafte Verhaltensweisen, bestimmte Schmerzsyndrome und vasovagale (z.B. Ohnmachts-) Probleme benötigen oft eine Intensivierung oder können zum jetzigen Zeitpunkt nicht mit den

Havening-Techniken behandelt werden. Keine Therapie funktioniert bei allen Problemen, aber Havening zeigt, dass es möglich ist, Störungen erfolgreich zu behandeln, die von der westlichen Medizin nicht gelöst werden konnten. Obwohl die Havening-Techniken vielversprechende emotionale, mentale und körperliche Vorteile für die Gesundheit zu haben scheinen, müssen sie von der westlichen akademischen, medizinischen und psychologischen Gemeinschaft noch vollständig erforscht werden und dürfen deshalb als experimentell betrachtet werden. Die Havening-Techniken sind selbstreguliert und gelten in den Vereinigten Staaten als alternative oder ergänzende Heilmethoden.

- Für welche Arten von Problemen kann Havening eingesetzt werden?

Die Folgen von traumatischer Kodierung können physisch und psychisch sein.

Havening hat sich als hilfreich erwiesen bei:

- Phobien
- Chronischen Schmerzen
- belastenden Erinnerungen (zerbrochene Beziehungen, schockierende Nachrichten, Verlust, Scham usw.)
- Opfern von Naturkatastrophen (Wirbelstürme, Überschwemmungen, etc.) und von Menschen verursachten Katastrophen (Krieg, Feuer, Überfälle, Einbruch in die Wohnung, etc.)
- Ärger
- Angst vor Verlassenheit
- Stress
- Selbstwertgefühl
- Gräuel
- PTSD
- Angst- und Panikattacken
- Sexueller Missbrauch
- Leistungssteigerung
- Öffentliches Reden
- Sport
- Emotionales Essen

Dies sind nur einige wenige, finden Sie mehr und lesen Sie Erfahrungsberichte auf der Website.

Weitere Details über die Wissenschaft, die hinter der Arbeit steht, finden Sie auf der Website www.havening.org unter der Registerkarte "Learn More",

White Papers

<http://havening.org/about-havening/articles>

Wenn Sie Fragen haben, senden Sie Anfragen bitte an: info@havening.org

Hier sind einige großartige Videos, wichtige Veröffentlichungen und Forschungsarbeiten.

Doug O'Brien - Brief Introduction

<https://www.youtube.com/watch?v=T0kf-92YmuE&feature=youtu.be>

Tam Johnston - Wie funktioniert Havening - neurowissenschaftlich

<https://www.youtube.com/watch?v=VD6PcEWDJbo>

Estelle Read Selbsthavening, leicht.

<https://www.youtube.com/watch?v=Mr8TkgIUxYI>

Dr. Ron Ruden veröffentlichte in Science Direct,

Die Nutzung von Elektroakustika zur Behandlung von Störungen, die durch traumatischen Stress entstehen: Theoretische Überlegungen anhand eines psychosensorischen Modells

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830718301848>

Havening Research Paper

<http://www.hsj.gr/medicine/impact-of-a-singlesession-of-havening.php?aid=7273>

Published Research 2020 - A Psychophysiological Examination of the Mutability of Type D Personality in a Therapeutic Trial

Eine psychophysiologische Untersuchung der Veränderlichkeit

Typ-D-Persönlichkeit in einem Therapieversuch

1122 Kirsty L. Hodgson , Debbie A. Clayton , Michael A. Carmi , Louise H. Carmi ,
345 Ronald A. Ruden , William D. Fraser , and Donnie Cameron

1Department of Applied Psychology, Cardiff Metropolitan University, Cardiff, UK

2Psychological Therapies, Harley Street Therapy Centre, London, UK

3Yaffe Ruden and Associates, Primary Care, New York, NY, USA

4Department of Endocrinology and Department of Clinical Biochemistry, Norfolk and Norwich University Hospital,

"Was ist Havening?"

4-4

University of East Anglia, Norwich, UK

5Norwich Medical School, University of East Anglia, Norwich, UK

https://econtent.hogrefe.com/doi/pdf/10.1027/0269-8803/a000266?ct=t%28EMAIL_CAMPAIGN_8_19_General_COPY_02%29&mc_cid=9ff34e9b78&mc_eid=6a65923537&