

Resilienzaufbau leicht gemacht mit  
**Havening Techniques®**



**Handouts**

# Nutzen und Vorteile von Havening Techniques®



Konsistente Ergebnisse



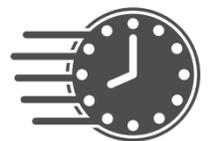
Toll für die Selbsthilfe



Klare, leicht zu verstehende  
Behandlungsprotokolle



Lässt sich leicht in andere  
Verfahren einbauen oder  
parallel benutzen



Gründlich und schnell



Schützt vor sekundärer  
Traumatisierung

# Ein sicherer Hafen mit Havening Techniques®



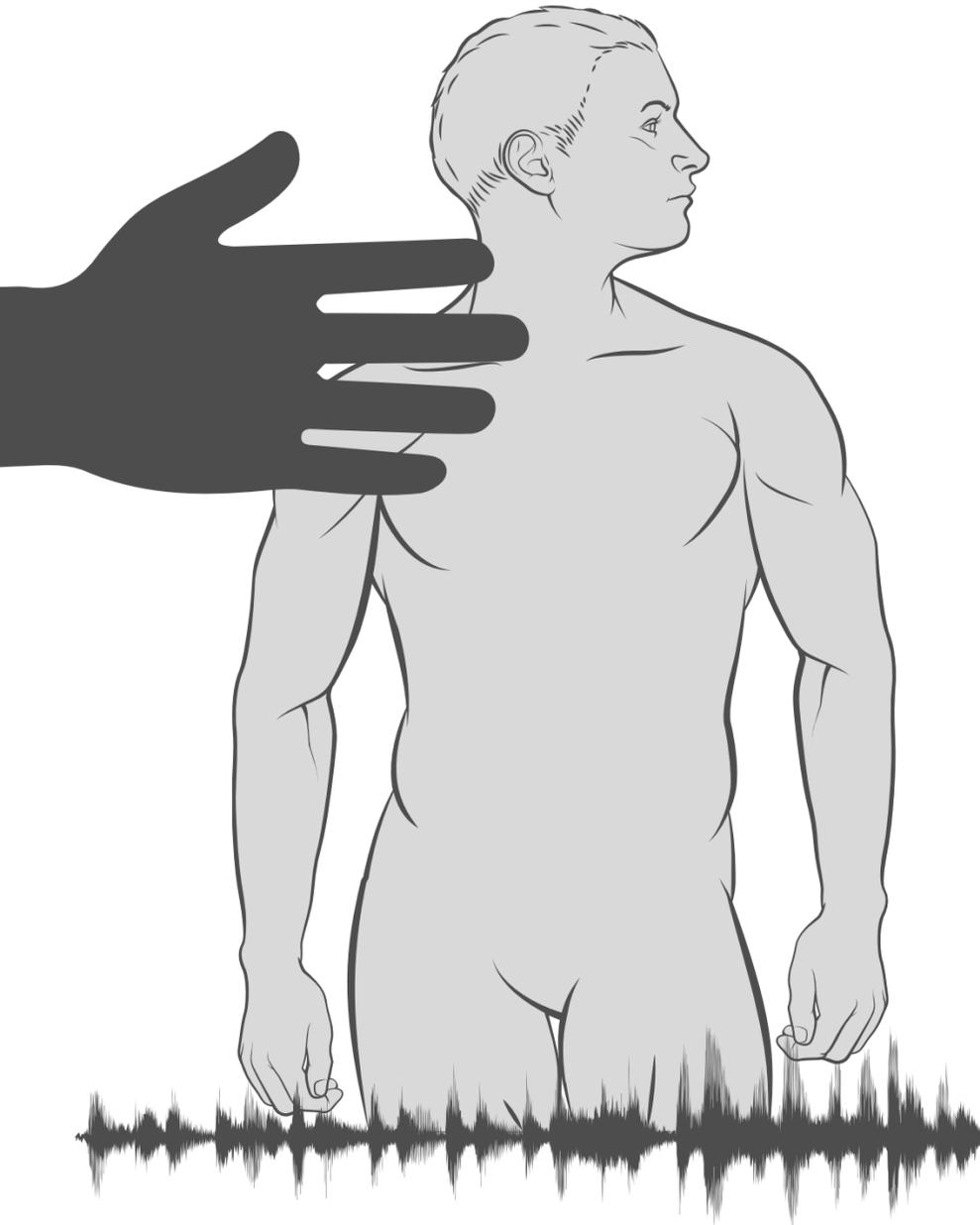
"Wir können den Geist von Dunkelheit befreien sobald wir mit Berührung als Licht einen sicheren Hafen beleuchten."

Dr. Ron Ruden, MD PhD  
Co-Creator of Havening Techniques®



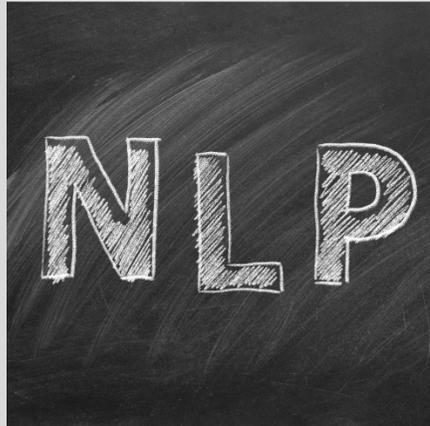
© Susanna Sweeney 2023

# Was sind Havening Techniques®?

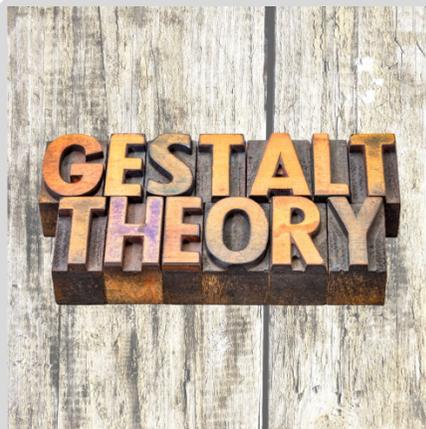
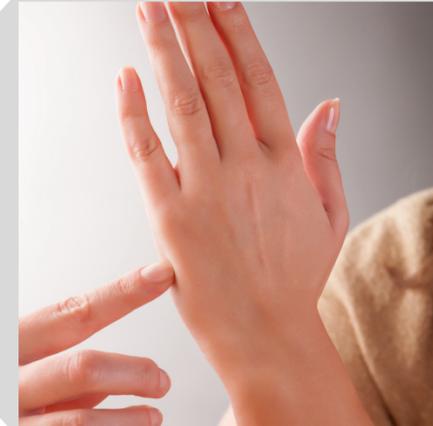


- Wie EMDR ist auch Havening eine **psycho-sensorische Modälitat**.
- Havening benutzt Sinnesignale (vor allem bestimmte Arten von körperlicher Berührung) um damit die Psyche zu beeinflussen.
- Berührung führt zu einer Ausschüttung von Oxytocin, Serotonin, Endorphinen und Dopamin. Delta Gehirnwellen werden vermehrt produziert.
- Damit schaffen wir eine Umgebung, die optimal ist für positive Veränderungen im Gehirn.
- Ablenkungstechniken sind charakteristisch für Havening. Sie helfen den Klienten, das Grübeln zu vermeiden und damit eine Verschlimmerung des Zustands zu vermeiden, so dass sie bequem im Toleranzfenster arbeiten können.
- Es gibt insgesamt 7 Techniken, die alle konkrete Funktionen haben. Wir können damit alles bearbeiten- von Nothilfe bis hin zum Resilienzaufbau und zur Unterstützung von Höchstleistung.

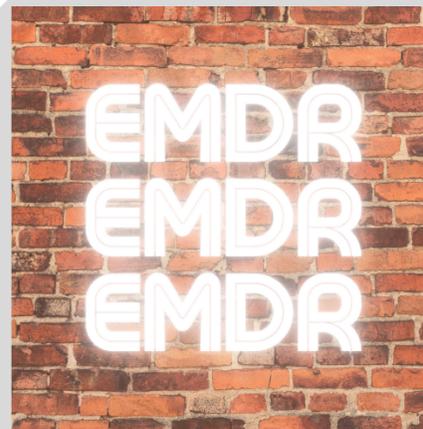
# Einflüsse auf Havening Techniques®

A circular graphic containing a black chalkboard with the letters 'NLP' written in white chalk.

NLP

A circular graphic showing the words 'GESTALT THEORY' in 3D block letters on a wooden surface.

GESTALT  
THEORY

A circular graphic showing the word 'EMDR' repeated three times in white text on a red brick wall.

EMDR  
EMDR  
EMDR

# Anwendungsbereiche für Havening Techniques®



**Erste Hilfe bei/  
nach Trauma**

Rettungssanitäter,  
Ärzte, Zahnärzte,  
Krankenschwestern,  
Hebammen



**Therapie für Kinder  
und Erwachsene für  
emotionale und  
auch körperliche  
Probleme**

Körper- und  
Psychotherapeuten,  
Psychologen, Heiler



**Gut für das  
Wohlbefinden und  
auch zur  
Selbsthilfe**

Coaches und  
Therapeuten aller  
Art



**Ideal für den  
Resilienzaufbau  
und auch für  
Hochleistungs-  
Coaching**

Coaches und  
Therapeuten aller  
Art

# Wie funktionieren Havening Techniques® ?

## Berührung...

- ...produziert Delta Gehirnwellen in nahezu allen Bereichen des Oberkörpers. Diese kann Angst-Erinnerungs-Netzwerke zu löschen. Harper et. al.. (2012)
- ...die die CT-Fasern optimal aktiviert, schafft ein Gefühl von Wohlbefinden. Pawling et. al. (2017)
- ...mit langsamen, streichenden Bewegungen in Körperbereichen mit "c-tactile fibers" produziert Oxytocin, Dopamin, Serotonin und Endorphine. Walker et. al. (2017), Van Puyvelde et. al. (2021)
- ...mit langsamen, streichenden Bewegungen in Körperbereichen mit "c-tactile fibers" kann schmerzlindernd wirken. Gursul et. al. (2018)

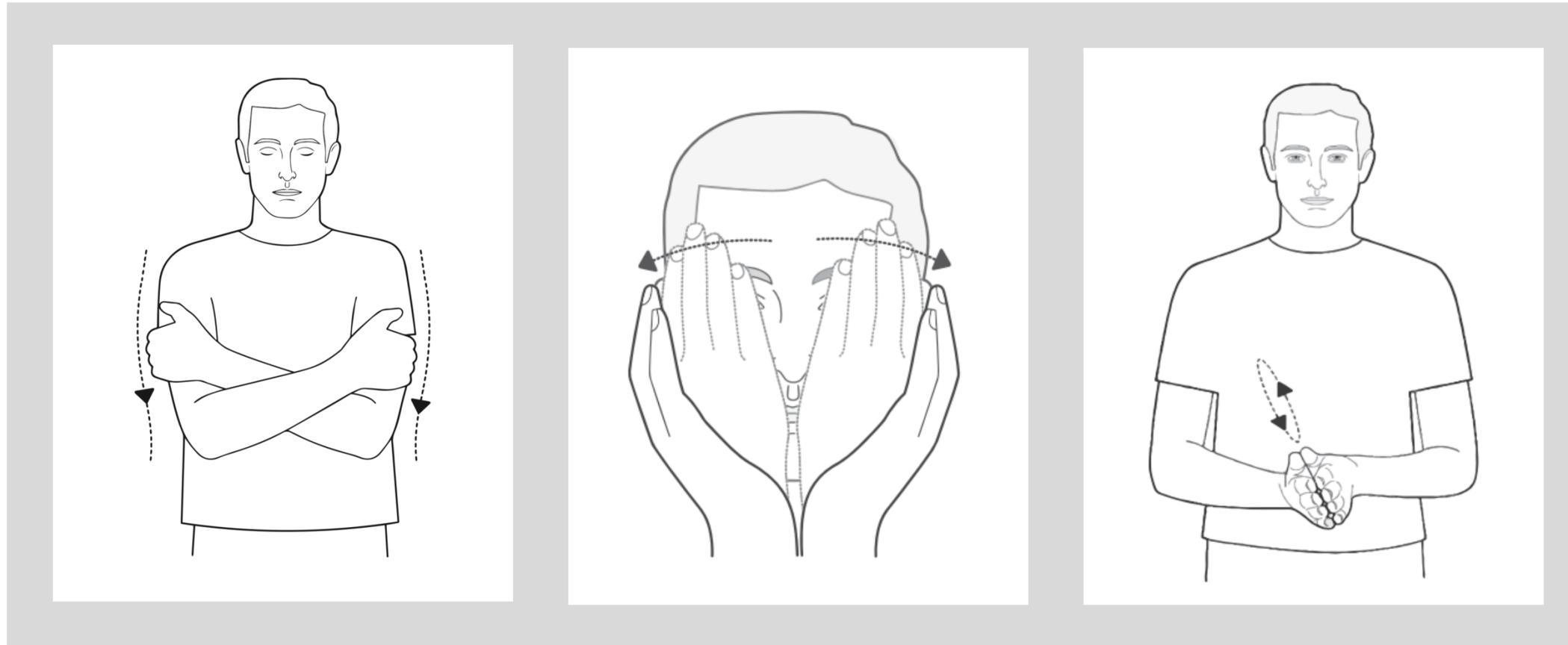


# Die Rolle von Berührung...

- Eine Entwicklungsverzögerung tritt häufig bei Kindern auf, die normaler sensorischer Stimulation beraubt sind – beispielsweise bei Frühgeborenen und einigen institutionalisierten Kindern. Berührung hat sich als wichtige Modalität zur Förderung von Wachstum und Entwicklung herausgestellt. Ardiel, E. L., & Rankin, C. H. (2010)
- .....hat große Bedeutung für psychologische, motorische und Gehirnentwicklung und Wohlbefinden. Ardiel, E. L., & Rankin, C. H. (2010), Schirmer & McGlone (2022), Wigley et. al. (2021)



# Havening Touch®



## **Arm Selbst-Havening:**

Handflächen auf die Schultern legen, dann die Arme hinunterstreichen

## **Gesicht Selbst-Havening:**

Von der Stirn her über die Wangen, von der Nasenwurzel nach außen

## **Handflächen Selbst-Havening:**

Handflächen in kreisförmiger oder gerader Bewegung gegeneinander reiben

# Die Wirksamkeit von Havening Techniques®

- Thandi et. al. (2015). Impact of a Single Session of Havening, Health Science Journal 9/5
- Hodgson et. al. (2020). A Psychophysiological Examination of the Mutability of Type D Personality in a Therapeutic Trial. Open Science in Psychology, September 2020.
- Sumich, A., Heym, N., Sarkar, M., Burgess, T., French, J., Hatch, L., & Hunter, K. (2022). The power of touch: The effects of havening touch on subjective distress, mood, brain function, and psychological health. Psychology & Neuroscience, 15(4), 332–346 (<https://psycnet.apa.org/record/2022-45162-001>)

## Wie könnt Ihr das was Ihr heute hier gelernt habt, anwenden und wo könnt Ihr noch mehr über Havening lernen?

- Mit nur einer einzigen Veränderung könnt Ihr schon viel erreichen: in Gesprächstherapie, Beratung oder Coaching, parallel zum Gespräch (Selbst) Berührung einführen (Havening Touch®).
- Diese schafft gute Bedingungen im Gehirn für positive Veränderungen und reduziert das Risiko der sekundären Traumatisierung (drastisch).
- Dr. Ronald Ruden's Buch: "Wenn Vergangenes nicht vergeht" befindet sich auf dem Büchertisch
- Ich habe eine kostenfreie einführende Ausbildung zusammengestellt
- Havening Techniques® Ausbildung

**Ich habe eine kostenfreie einführende  
Ausbildung zusammengestellt:**

<https://haveningdeutschland.com/optin-einfuehrung>



# Havening Techniques® Ausbildungen auf Deutsch

**Information und Buchung:**

<https://www.onlinehypnotherapyclinic.com/havening-technique-training.html>



# Literaturverzeichnis:

Ardiel, E. L., & Rankin, C. H. (2010). The importance of touch in development. *Pediatrics & child health*, 15(3), 153–156.

Boehm & Malinow (2005). AMPA receptor phosphorylation during synaptic plasticity, *Biochemical Society Transactions* (2005) Volume 33, part 6

Cozolino, L. (2017). *The neuroscience of psychotherapy: Healing the social brain* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). WW Norton & Company.

Gursul et. al. (2018). Stroking modulates noxious-evoked brain activity in human infants. *Current Biology* 28, R1365–R1381

Harper et. al.. (2012). Taming the Amygdala: An EEG Analysis of Exposure Therapy for the Traumatized, *APA Psych Articles*, <https://doi.org/10.1177/1534765611429082>

Hodgson et. al. (2020). A Psychophysiological Examination of the Mutability of Type D Personality in a Therapeutic Trial. *Open Science in Psychology*, September 2020.

Kim, J.et. al. (2007). Amygdala depotentiation and fear extinction. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 52(104), 20955-20960.

Pawling et. al. (2017). C-tactile afferent stimulating touch carries a positive affective value. *Explore Key Issues in Mental Health*, March 2017, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173457>

Schirmer & McGlone (2022). Editorial overview: Affective touch: neurobiology and function. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, Volume 45, <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101129>

Sumich, A., Heym, N., Sarkar, M., Burgess, T., French, J., Hatch, L., & Hunter, K. (2022). The power of touch: The effects of havening touch on subjective distress, mood, brain function, and psychological health. *Psychology & Neuroscience*, 15(4), 332–346 (<https://psycnet.apa.org/record/2022-45162-001>)

Thandi et. al. (2015). Impact of a Single Session of Havening, *Health Science Journal* 9/5

Van Puyvelde et. al. (2021). Why do we hunger for touch? The impact of daily gentle touch stimulation on maternal-infant physiological and behavioral regulation and resilience, <https://doi.org/10.1002/imhj.21949>

Walker et. al. (2017). C-tactile afferents: Cutaneous mediators of oxytocin release during affiliative tactile interactions? *Neuropeptides*, Volume 64, August 2017, Pages 27-38

Wigley et. al. (2021). The role of maternal touch in the association between SLC6A4 methylation and stress response in very preterm infants. *Developmental Psychobiology*, Volume 63, Issue S1, December 2021, [doi.org/10.1002/dev.22218](https://doi.org/10.1002/dev.22218)