

... was ist eigentlich **Havening?**

**Die Heilkraft der Berührung:
Wie moderne Neurowissenschaft Sie dabei
unterstützt, ein besseres Leben zu führen.**



Ein moderner Ansatz für die Herausforderungen der heutigen Zeit.

Wir befinden uns in einer immer schnelllebigeren Zeit. Die Welt wächst global mehr und mehr zusammen, zugleich sind Informationen über das Internet und die sozialen Medien quasi auf Knopfdruck unmittelbar verfügbar. Unabhängig von physischen Grenzen und zeitlichen Faktoren - überall, jederzeit.

Bei allen Vorteilen, die eine immer stärkere Vernetzung mit sich bringt, birgt die Geschwindigkeit, in der sich die Veränderungen vollziehen, allerdings auch Probleme in sich: Vielen Menschen fällt es zunehmend schwer, sich auf sich selbst und damit auf die eigenen **Stärken** und **Qualitäten** zu besinnen.

Und: Der Anspruch an Therapie, Coaching und Persönlichkeitsarbeit ist immens gewachsen. Niemand möchte mehr viele Jahre in therapeutischen Prozessen verbringen, um zwar herauszufinden, woher die eigenen Probleme rühren - aber ohne jedwede Antwort darauf gefunden zu haben, wie sich diese lösen lassen. Die Resultate von Psychotherapie und Coaching müssen bestenfalls **rasch** und **nachhaltig** sein.

Hier kommt **Havening** ins Spiel: Eine revolutionäre neue Technik, die in den letzten zwanzig Jahren in New

York (USA) entwickelt wurde und mittlerweile von hunderten Coaches, Therapeutinnen und Beratern auf aller Welt angewandt wird. Mit beachtlichen Resultaten: Nicht nur in der Traumatherapie können beeindruckende Ergebnisse erzielt werden, das Verfahren wird mittlerweile - vom Sport-Mentaltraining über die Sucht- und Schmerztherapie bis hin zur Blockadenlösung - in so gut wie allen Disziplinen des Coachings und der Therapie eingesetzt.

Manche Anwender der Technik bezeichnen Havening als echten **Game Changer**, der frischen Wind in die Techniken der Persönlichkeitsentwicklung bringt. Andere betrachten sie als **disruptive Technik**, die durch ihren fundierten neurowissenschaftlichen Ansatz in Verbindung mit der vollkommen natürlichen Heilkraft der Berührung die Welt der tradierten Therapien auf den Kopf stellt.

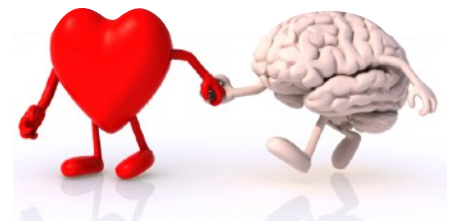
Für Klienten, die die Kraft von Havening erleben durften, ist diese Technik „einfach nur ein Geschenk“: Das Feedback zeigt immer wieder aufs Neue, wie nützlich und hilfreich Havening sein kann.

Herz und Kopf, Hand in Hand: Die beste Mischung aus beiden Welten.

Der Kopf freut sich darüber, dass Havening auf der Basis neurowissenschaftlicher Ansätze und Forschungen formuliert wurde: Somit erfahren Klienten eine Behandlung mittels einem verlässlichen, nachvollziehbaren Programm und Veränderungsprozesse werden erklärbar.

Dennoch ist Havening alles andere als trocken und bleibt auch nicht rein im kognitiven Bereich verhaftet: Durch die Komponente der physischen Berührung (dem Havening Touch - das Herzstück der Technik) fühlen sich Anwendungen erlösend, befreiend und beruhigend an! Herz und Seele fühlen sich erfrischt, ganz gleich, zu welchem Zweck Sie Havening auch nutzen.

In diesem Informationstext finden Sie einige wesentliche Informationen rund um die Havening Techniques®. Wenn Sie dann noch weiterführende Fragen haben - oder die Kraft des Havenings gerne einmal selbst erleben wollen: Zahlreiche qualifizierte und zertifizierte Anwender in aller Welt freuen sich darauf, Ihnen diese faszinierende Technik näher bringen zu dürfen!



Havening in a Nutshell: Das Wesentliche in aller Kürze.

Havening nutzt **Berührung**, um
die Neurobiologie zu verändern

Wissenschaftliches Fundament:
Neurobiologie und **Neuroplastizität**

Versatil anwendbar:
Auflösung von **Trauma**
genauso wie **Kräftigung**
von **Ressourcen**

über 20 Jahre Entwicklungszeit,
mittlerweile 10.000e Klienten
Erfahrung

Entwickelt in den USA durch
Ärzte / Neurowissenschaftler **Dr.**
Ronald M. Ruden und **Dr.**
Steven J. Ruden

Elegant **kombinierbar** mit
anderen Techniken, wie z.B.
Gesprächspsychotherapie,
Hypnotherapie oder
Traumatherapie

Erzeugung von
Deltawellen,
Ausschüttung von **Oxytocin**,
GABA und **Serotonin**:
Optimales Milieu für neuronale
Veränderungsprozesse

Havening bedeutet „in den
sicheren **Hafen**
bringen“ (und hat nichts mit
„Himmel“ - heaven - zu tun)

International einheitlicher
Standard bürgt für **gleichhohe**
Qualität, ganz gleich, wo
Sie Havening nutzen: Weltweit
geschütztes & standardisiertes
Verfahren.

Stärkt die **Resilienz**, das
psychologische Immunsystem



Havening - kurz erklärt

Die Havening Techniques nutzen unser inhärentes biologisches / neurologisches System, um sowohl auf körperlicher als auch auf seelisch-geistiger Ebene Linderung, Verbesserung oder Heilung zu schenken.

Durch therapeutisch applizierte und vorher genau abgesprochene körperliche Berührung (sanft streichende Bewegungen) im Bereich der Arme, Hände und des Gesichts werden die dominierenden **Hirnfrequenzen** verändert, während zugleich eine Ausschüttung hilfreicher **Hormone** stattfindet (Serotonin, Oxytocin, Dopamin und GABA).

Den Anwendern von Havening stehen dabei vielfältige sog. **Prozess-Interventionen** zur Verfügung, aus denen - je nach individueller Zielsetzung und konkretem Veränderungsbedarf - ausgewählt werden kann, und die beliebig miteinander kombiniert werden können.

Dabei kann die Berührung entweder durch den Coach / Therapeuten angewandt werden, oder dieser leitet Sie an, die Berührung an sich selbst durchzuführen. Dank einer fundierten und standardisierten Ausbildung sind die Practitioner (Anwender) so erfahren, dass sie genau wissen, welche Geschwindigkeit und welcher Druck dabei am nützlichsten ist.

Wie ist Havening entstanden?

Der Schlüsselmoment für die Entstehung der Havening Techniques liegt im Jahr 2001, wo der Arzt und Neurowissenschaftler **Dr. Ronald M. Ruden** ein Fachgespräch mit einem Kollegen führte und beide erstaunt feststellen mussten, dass es etliche Methodiken in der Traumatherapie gibt, die teilweise dramatisch unterschiedliche Ansätze verfolgen - und dennoch wiederum große Ähnlichkeit aufweisen in der kritischen Zeitphase am Ende der Therapie, in der sich das Trauma löst und sich die Klienten von den negativen Auswirkungen desselben befreien können.



Klar: Viele Wege führen nach Rom. Aber wäre es nicht sinnvoll, mit all den Erkenntnissen und Erklärungen, die die modernen Neurowissenschaften in den letzten Jahren geboten haben, endlich einen vernünftigen Wegweiser zu schreiben? Kurzum: Wie lässt sich die Entstehung, aber auch die erfolgreiche Therapie, von Traumata anhand von neurowissenschaftlichen Modellen erklären?

Mit geradezu detektivischem Eifer hat Dr. Ruden nun die kommenden Jahre damit verbracht, zu forschen, zu experimentieren und zu kombinieren. Welche Herangehensweisen haben sich in der Traumatherapie besonders bewährt? Welche Interventionen und Techniken funktionieren überdurchschnittlich gut - und welche weniger gut? Welche Studien zeigen sich als besonders aussagekräftig? Und: Wie lässt sich die Entstehung von Traumata im Kontext der Neurowissenschaft erklären?

Die Resultate seiner Forschungen mündeten in einem Buch („*When the Past is Always Present*“, deutsche Veröffentlichung: „*Wenn Vergangenes nicht vergeht: Seelische Traumatisierung - Ursachen und Behandlung*“, dgvt-Verlag, ISBN 978-3871592737) und wenig später in einer Sammlung therapeutischer Techniken, die die natürliche Heilkraft der Berührung auf Basis eines neurowissenschaftlichen Erklärungsmodells nutzen: Den Havening Techniques.

Nach mittlerweile Tausenden von Klienten, die die Wirkung von Havening in der New Yorker Praxis von Dr. Ruden erleben durften, war es nun an der Zeit, auch andere Therapeuten und Coaches in die Technik einzuführen: So fand im Mai 2013 in London die erste Ausbildung zum zertifizierten **Havening Techniques Practitioner** statt. Weitere Ausbildungen folgten, und seit 2015 können besonders qualifizierte Anwender nach einem ausführlichen Spezialtraining auch selbst Ausbilder in dieser Technik werden. Die Havening-Community wächst mittlerweile von Jahr zu Jahr mehr, so dass Sie hunderte qualifizierter Anwender in aller Welt finden - von Alaska bis Zypern, und überall dazwischen.

HAVENING ist der sichere Hafen für Ihre Seele

Hinter Ihnen liegt eine lange Fahrt zu See: Gekonnt haben Sie Ihr Schiff durch die tosenden Wellen navigiert. Den Stürmen und dem Unwetter haben Sie erfolgreich getrotzt. Aber:

Nicht nur die Vorräte neigen sich dem Ende zu, sondern auch Ihre eigenen Kräfte. Sie haben alles gegeben und sich völlig verausgabt. Nun können Sie es kaum noch erwarten, endlich wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen ...

Da sehen Sie den Leuchtturm in der Ferne, und wie sein Lichtsignal die baldige Ankunft verspricht! Vorfreude stellt sich ein: Endlich können Sie das Steuer aus der Hand geben, Ihre Vorräte auftanken - zur Ruhe kommen. Die Unsicherheiten und Schwierigkeiten der rauen See lassen Sie hinter sich. Bald schon laufen Sie in den Hafen ein, der Ihnen Sicherheit und Geborgenheit schenkt ...

Der Begriff **HAVENING** leitet sich von dem englischen Substantiv Haven ab, und steht sinnbildlich für das seelischen Einlaufen in den sicheren Hafen.

Dieser muss in der Traumatherapie gegeben sein, um alte, negative Erfahrungen auf neurologischer Ebene aufzulösen. Dafür sorgen Havening Touch und die jeweiligen Prozessinterventionen - und damit wäre auch geklärt, wie Havening zu seinem Namen kam (der im übrigen nichts mit „Heaven“, dem englischen Wort für Himmel, zu tun - wenngleich sich eine Havening Sitzung laut unseren Klienten oftmals ziemlich himmlisch anfühlt ...)

...)

Havening Sitzung laut unseren Klienten oftmals ziemlich himmlisch anfühlt
„Havening“ setzt sich zusammen aus dem englischen Wort für Hafen, Haven, und dem

So wirkt Havening

Havening findet immer in Verbindung mit einem therapeutischen Gespräch (oder einem Coachingdialog) statt. Je nach sonstiger Fachrichtung des Practitioners kann Havening selbstverständlich auch in Kombination mit einer anderen therapeutischen Grundrichtung eingesetzt werden, wie z.B. der kognitiven Verhaltenstherapie, einem Zielcoaching oder einer Hypnotherapie.

Innerhalb der Havening Techniques stehen dann verschiedene **Prozessinterventionen** zur Verfügung, aus denen die Practitioner auswählen können. Die genutzten Interventionen - und deren konkrete Kombination - unterscheiden sich, je nach Veränderungsbedarf und Kontext. Eine Auswahl möglicher Prozessinterventionen:

Ereignis-Havening

kommt in der Regel bei klassischen Traumata zum Einsatz, etwa bei einer posttraumatischen Belastungsstörung oder auch komplexer Traumatisierung. Kann jedoch auch hervorragend zur Lösung intrapsychischer Blockaden oder bei psychogenen Schmerzen genutzt werden.

Freisetzung-Havening

Hier wird ein Prozess der inneren Assoziation in Gang gesetzt; so können Arbeitsthemen besser eingegrenzt werden und es fällt wesentlich leichter, ursächlich orientiert das Problem an der Wurzel zu lösen; zusätzlich können festgefahrene, aufgestaute Emotionen gelöst und befreit werden

Assoziations-Havening

Suggestionen / Affirmationen, deren Botschaften sich an die unbewussten Strukturen des Menschen statt an die Kognition richten, werden mittels Havening Touch besonders kraftvoll und nachhaltig verankert

Rollen-Havening

Die perfekte Vereinigung systemischer Therapie und Havening: Imaginierte Begegnungen und Interaktionen mit Bezugspersonen werden durch den Havening Touch begleitet; hervorragend geeignet für Klienten, die in der Kindheit nicht ausreichend Ressourcen mit auf den Lebensweg bekommen haben - und somit natürlich auch prädestiniert bei Kindheitstraumata

Spiegel-Havening

Eine Mischung aus Havening Touch und imaginativer Arbeit, bei der intensiv das innere Ressourcenreichtum aktiviert wird

Iffirmations-Havening

Ein Modell, das von dem britischen Therapeuten Tony Burgess mitentwickelt wurde und das den Ansatz verfolgt, innere Hemmschwellen und Blockaden mit Hilfe von präzise formulierter Sprache zu durchbrechen; kommt bevorzugt im Coaching sowie im Sport-Mentaltraining zum Einsatz

Für eine erfolgreiche Anwendung der Havening Techniques ist die richtige Auswahl und Kombination der jeweiligen Prozessinterventionen entscheidend. Sowohl Zielsetzung als auch der individuelle Geschmack der Klienten spielen eine Rolle. Hier können Sie der Erfahrung Ihres Practitioners vertrauen, eine gekonnte Mischung der jeweiligen Verfahren zusammenzustellen - oder auch nur mit einer einzelnen Prozessintervention zu arbeiten, wenn diese sich für Ihr Anliegen am besten eignen sollte.

Kernstück der Technik ist dann der **Havening Touch**:
Therapeutisch applizierte, sanft streichende
Bewegungen an den Armen, auf den Handflächen
und im Gesichtsbereich. Diese Berührung kann
entweder durch den Berater / die Therapeutin, oder
durch die Klienten selbst angewandt werden. Die
Berührungsareale werden vorher genau
abgesprochen und Havening Touch führt durch seine
Anwendung zu einer Ausschüttung folgender
Hormone:



	<p style="text-align: center;">Serotonin 5-Hydroxytryptamin (5-HT)</p> <p style="text-align: center;">sorgt für Gelassenheit, innere Ruhe, schenkt ein Gefühl von Zufriedenheit</p>
	<p style="text-align: center;">Oxytocin</p> <p>wird im Volksmund auch „Kuschelhormon“ genannt; Oxytocin schafft nicht nur ein vertrautes Gefühl, sondern aktiviert auch das innere Belohnungssystem und hemmt zudem die Cortisolausschüttung</p>
	<p style="text-align: center;">Dopamin</p> <p>ist auch bekannt als Glücks- bzw. Erwartungshormon, und spielt sowohl bei der Entstehung als auch bei der Auflösung von Traumata eine Rolle</p>
	<p style="text-align: center;">GABA γ-Aminobuttersäure</p> <p>GABA hat nicht nur eine entspannende Wirkung, sondern hemmt auch Außenreize und erhöht zugleich das innere Assoziationsvermögen</p>

Veränderung des Neuromilieus

Die Zielsetzung von Havening hängt vom jeweiligen Anwendungszweck ab:

- 👉 bei der therapeutischen Bearbeitung von **Traumata** wird durch die hormonelle Regulation und die Veränderung der dominierenden Hirnfrequenzen die synaptisch abgespeicherte Verkettung des traumatischen **Erlebnisses** mit dem als unangenehm empfundenen **Gefühl** in der **Amygdala** aufgelöst
- 👉 bei der Stärkung innerer **Ressourcen** wird die **Neuroplastizität** erhöht - darunter versteht man die Eigenschaft des menschlichen Gehirns, neue (erwünschte) Verbindungen zu knüpfen und alte (hinderliche) Verbindungen aufzulösen

Bei der *Entstehung* von Traumata erhöht sich der Anteil der sehr hochfrequenten Hirnfrequenzen (Gammabereich) drastisch. Bei der **Lösung** von traumatischen Erlebnissen wird hingegen die Menge der niederfrequenten Hirnfrequenzen durch den Havening Touch erhöht: Das sind die **Delta-Wellen**.

Aus diesen Gründen trägt Havening auch häufig den Beinamen **Amygdala-Depotenzierungs-Technik** oder **Delta-Wellen-Technik**. Und zählt aufgrund der therapeutischen Berührung zur Disziplin der **psychosensorischen Therapien**.

Coaching oder Therapie? Havening als Multitalent in beiden Disziplinen.

Havening wurde anhand von neurowissenschaftlichen Erkenntnissen formuliert und wird oftmals im psychotherapeutischen oder auch medizinischen Kontext eingesetzt - zum Beispiel dann, wenn Traumata bearbeitet werden sollen.

Nichts desto trotz handelt es sich bei Havening selbst erst mal um keine Therapie im eigentlichen Sinne - zur Psychotherapie wird die Technik erst dann, wenn die entsprechenden Interventionen auch in einem dafür geeigneten Rahmen und in Verbindung mit weiteren Prozessen eingesetzt werden.

Das Kernstück von Havening - der Havening Touch - ist als reine Technik somit genauso gut in den Bereichen Coaching und Beratung nutzbar. Und auch im Gruppensetting kann mit den Havening Techniques wunderbar gearbeitet werden, zum Beispiel mit einer Gruppe von Schülern / Studenten als Vorbereitung auf eine Prüfung oder um den Grundstein zu legen für eine besonders effiziente Lernerfahrung.

Havening Techniques Practitioner haben alle ihre unterschiedlichen Spezialisierungen, Kernkompetenzen und auch Anwendungskontexte. Nicht jeder Practitioner wird jedes Anliegen / jeden Veränderungswunsch bearbeiten, sondern sich ausschließlich auf die Themen fokussieren, für die sie / er auch bestens qualifiziert ist. Sollte Ihr Anliegen nicht in den Kernkompetenzbereich eines Practitioners fallen, so können Sie darauf vertrauen, dass Sie an einen Practitioner weiterverwiesen werden, der in dem für Sie relevanten Anliegen die entsprechende Expertise aufweist.



Wofür kann Havening genutzt werden?

Havening kann in aller Regel überall dort genutzt werden, wo auch herkömmliche Psychotherapien und Coachings ansetzen. Das Anwendungsspektrum kann in Reduktion von Unerwünschtem und Stärkung von Ressourcen aufgeteilt werden.

Reduktion von Unerwünschtem

- 👉 Phobien
- 👉 psychogener / chronischer Schmerz
- 👉 Trennung und Trauerarbeit
- 👉 persistierender Kummer
- 👉 depressive Verstimmungen
- 👉 Lösung belastender Emotionen
- 👉 Trauma
- 👉 multiple oder komplexe Traumata
- 👉 PTBS / kPTBS
- 👉 unkontrollierbare Wut
- 👉 Verlustängste
- 👉 chronischer Stress
- 👉 mangelndes Selbstwertgefühl
- 👉 Suchterkrankungen
- 👉 Panikstörung / generalisierte Angststörung
- 👉 allgemeine Ängste
- 👉 Präsentations-, Rede- und Kontaktängste
- 👉 emotionaler, körperlicher und / oder sexueller Missbrauch
- 👉 Essstörungen
- 👉 Zwänge

In der Traumaaarbeit kommt Havening häufig zum Einsatz nach schwerwiegenden Erlebnissen, wie z.B. Überfällen, Angriffen mit körperlicher oder sexueller Gewalt, Naturkatastrophen, Krieg, Unfällen, Feuer / Bränden und Einbrüchen. Eine große Stärke liegt allerdings auch in der therapeutischen Bearbeitung der oftmals wenig sichtbaren Traumatisierungen, die durch emotionalen Missbrauch / emotionale Gewalt entstanden sind, z.B. verursacht durch eine schwierige Kindheit oder auch nach einer toxischen Beziehung.

Stärkung von Ressourcen

Wenngleich Havening zu Beginn seiner Entwicklung noch eine klassische Traumatherapie darstellte, kam durch den Zuwachs an Prozessinterventionen schnell auch das Areal der Ressourcenstärkung hinzu, so dass Havening mittlerweile auch genutzt wird für:

- 👉 Coaching (Business-, Life- und Personal)
- 👉 Versöhnung mit dem inneren Kind
- 👉 Stärkung von Mut
- 👉 Erhöhung von Selbstvertrauen
- 👉 Steigerung von Zuversicht und Optimismus
- 👉 Verbesserung der Selbstdisziplin
- 👉 Sport-Mentaltraining
- 👉 Optimierung der eigenen Flexibilität
- 👉 Kreativitätssteigerung
- 👉 Förderung der Lern-, Merk- und Abruffähigkeit
- 👉 Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Bei der Bandbreite an unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten ist es kein Wunder, dass mittlerweile viele führende Unternehmerpersönlichkeiten und Stars aus Kultur, Medien, Sport und Kunst eingefleischte Fans der Havening Techniques sind und sich von professionellen, zertifizierten Practitionern begleiten lassen. Aufgrund der niederschweligen Verfügbarkeit und der schnellen sowie nachhaltigen Wirkung ist Havening jedoch besonders bei

„ganz normalen Menschen mit ganz normalen Problemen“ beliebt und wird sowohl für Coaching-, als auch für therapeutische Zwecke häufig und gerne genutzt.

Sind die durch Havening erzielten Resultate dauerhaft?

Gerade in der klassischen Traumatherapie sind Therapeuten wie Klienten gleichermaßen bestrebt, ein wirklich dauerhaftes Ergebnis zu erzielen. Durch die spezifische Wirkweise der Havening Techniques können Traumaverkettungen von Erinnerung und begleitender, negativer Emotion sprichwörtlich an der Wurzel aufgelöst werden, so dass sich der Teil der Amygdala verändert, in dem vormals noch die Trigger verankert waren.

Jeder Mensch ist anders, jeder Fall ist anders - und selbstverständlich kann und will eine seriöse Therapie keinerlei Heilversprechen geben. Genauso wenig lässt sich eine genaue Sitzungsanzahl vorgeben - manche Resultate stellen sich in nur einer Sitzung ein, und gelegentlich müssen Klient und Therapeut gemeinsam erst mal einen guten therapeutischen Zugangsvektor finden. Insgesamt lässt sich jedoch für die unterschiedlichen Anwendungsbereiche von Havening eine überdurchschnittlich gute Prognostik treffen, so dass sich Veränderung nicht nur rasch, sondern vor allen Dingen dauerhaft einstellen kann.

Die Havening Organisation - internationale Qualität nach verlässlichen Standards

Das Hauptquartier von Havening befindet sich in New York City, USA. Hier leben nicht nur die maßgeblichen Urheber der Techniques, sondern hier finden auch etliche Aus-, Fort- und Weiterbildungen statt.

Die Homepage von Havening finden Sie unter: <https://www.havening.org>

In der dortigen Expertensuche haben Sie die Möglichkeit, qualifizierte Anwender*Innen in Ihrer Umgebung zu suchen, oder auch ein Ausbildungsinstitut zu finden, falls Sie selbst Coach / Therapeut sind und sich in dieser Technik weiterbilden wollen.

Alle auf der Webseite verzeichneten Experten haben:

- ✓ eine **zertifizierte Ausbildung** nach **internationalen Standards** durchlaufen
- ✓ im Rahmen schriftlich und auf Video dokumentierter Fallbeschreibungen ihre **Kompetenz im praktischen Umgang** mit Havening bewiesen
- ✓ anhand einer schriftlichen Prüfung ihr **theoretisches Verständnis** der Havening Techniques dokumentiert

Dort verzeichnete Experten haben die Möglichkeit, sich in einer umfangreichen, internen Audio-, Video- und Textbibliothek kontinuierlich weiterzubilden, so dass Sie sicher sein können, stets eine Havening-Behandlung nach neuesten Standards zu erhalten.








Achten Sie deshalb bitte darauf, Havening auch nur bei offiziell anerkannten (und auf der Webseite verzeichneten) Anwendern in Anspruch zu nehmen!

Weiterführende Informationen

Viele zusätzliche Informationen (englischsprachig) finden Sie auf der offiziellen Havening-Webseite:

<https://www.havening.org>

Studien, Whitepapers und weitere englischsprachige Erklärungen:

-  **White Papers** können Sie abrufen unter:
<https://havening.org/about-havening/articles>
-  Doug O'Brien - **Brief Introduction** (eine kurze Einführung in Havening):
<https://www.youtube.com/watch?v=T0kf-92YmuE>
-  Tam Johnston - **How does Havening Work:**
<https://www.youtube.com/watch?v=VD6PcEWDJbo>
-  Estelle Read **Easy Self Havening:**
<https://www.youtube.com/watch?v=Mr8TkglUxYI>
-  Dr. Ron Ruden published in **Science Direct** Harnessing Electroceuticals to Treat Disorders Arising From Traumatic Stress: Theoretical Considerations Using A Psychosensory Model:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830718301848>
-  **Havening Research Paper:**
<https://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:
[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&](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&)

Kontakt

Sie haben weitere Fragen zu Havening? Sie wünschen weitere Informationen, möchten Klient werden - oder sich selbst in dieser faszinierenden Technik weiterbilden? Melden Sie sich jederzeit gerne bei uns - wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören!

Die Havening-Zentrale (englischsprachig) erreichen Sie per Mail an info@havening.org

Gerne können wir Ihnen dort auch deutschsprachige Ansprechpartner nennen, wenn Sie kurz Ihr Anliegen schildern.

Auf unserer Webseite finden Sie ebenso eine Expertensuche, mit der Sie qualifizierte Experten in Ihrer Nähe finden können.