

Stephanie Lange

ganzheitliche Psychotherapie

Dem Trauma begegnen - Heilung unterstützen

Einführung in die körperorientierte Traumatherapie

Durch die Erfahrung eines Traumas werden Grenzen missachtet und die persönliche Integrität verletzt. Menschen mit Traumaerfahrungen können daher verschiedene, teilweise komplexe Traumafolgestörungen aufweisen.

In der therapeutischen Arbeit mit KlientInnen mit Traumaerfahrungen ist ein sorgsamer Umgang und der Respekt von Grenzen daher besonders wichtig.

Manchmal wird ein/e PatientIn direkt mit dem Wunsch einer Bearbeitung ihres Traumas in der Praxis anfragen, des öfteren werden sich jedoch im Verlauf einer Behandlung Situationen ergebe, in denen Traumasymptome, Erinnerungen oder Flashbacks auftauchen. Dann ist es hilfreich, diese fachlich richtig einzuordnen und angemessen darauf reagieren zu können. Für die Diagnostik und Behandlung von traumatischen Erfahrungen bedarf es daher eines spezifischen Fachwissens.

Die Arbeit mit dem Körper ist für Menschen mit Traumaerfahrungen oft besonders hilfreich. Da es durch ein Trauma in der Regel auch eine Verletzung der eigenen Körpergrenzen gegeben hat, ist Aufmerksamkeit in diesem Bereich besonders wichtig. Im Körper werden alle Erfahrungen gespeichert, somit können über die Arbeit mit dem Körper und dem Verstehen der eigenen Reaktionen auch biografische Traumata eine tiefere Heilung erfahren.

Indem die Erfahrung gemacht wird, den eigenen Körperempfindungen und Gefühlen wieder zu trauen, kann das Vertrauen ins Leben und in die eigene Heilung wachsen.

An diesem Wochenende werden Sie Grundlagen der körperorientierten Traumatherapie kennen- und anwenden lernen.

Grundkurs:

Sie lernen die Grundlagen der körperorientierten Traumatherapie kennen und werden Übungen erlernen, die eine praktische Hilfestellung in der Traumabehandlung bieten.

Inhalte:

- theoretische Grundlagen
- Trauma versus Schock- wann spricht man von einem Trauma?
- Unterschiede zwischen einem Schocktrauma und einem Entwicklungstrauma
- Kennenlernen von verschiedenen Arten von Traumatisierung
- Das Erleben von Menschen mit Traumaerfahrungen
- Traumafolgestörungen
- Umgang mit Symptomen
- Symptome und Überlebensstrategien
- Dissoziation / den Körper verlassen
- Kampf- Flucht-Totstellreflex
- fachliche Grundlagen in der Behandlung von TraumapatientInnen
- ganzheitliche Diagnostik
- Arbeit mit Ressourcen
- Sein, Ankommen, Sicherheit
- Stabilisierungstechniken
- Wahrnehmung des Körpers
- der Körper weiß was richtig ist
- leicht anwendbare Körperübungen
- Wunden, die heilen können.

Modalitäten:

3./4. Dezember 2016

Zeiten: 10:00-18:00 Uhr

Ort: Thalamus Heilpraktikerschule Köln

Kosten: 198.-

Informationen und Anmeldung unter: kontakt@praxis-lange.de