

Umgang mit Traumata in der Praxis

Stress, unangenehme Emotionen oder ein Trauma aktivieren unser Nervensystem in unterschiedlicher Weise. Diese sympathische Aktivierung des Nervensystems verhindert oft Therapieschritte oder körperliche Veränderung. Durch Traumata entstehen Haltemuster / Fixationen überall im Körper. Diese sind uns oft nicht bewusst und erschweren unter anderem die Wahrnehmung im Beckenbereich. Gemeinsam gehen wir auch in die Eigenreflektion und erfahren, wie wir aktiv das Nervensystem beeinflussen können.

Ziele

- Du weißt, was ein Trauma sein kann, welche Auswirkungen das unterschiedliche Traumata auf den Körper haben können und wie wir darauf reagieren.
- Du lernst die Polyvagaltheorie von Dr. Stephen Porges und du wirst dir den Auswirkungen des Nervensystems bewusst.
- Du lernst dich selbst wie auch deine KlientInnen anhand von Körper- und Atemübungen zu regulieren.
- Du weißt, wie Haltemuster anhand von Körper- und Wahrnehmungsübungen gelöst werden können. Dein Bewusstsein über den jeweiligen Zustand deiner KlientInnen wächst.
- Du fühlst dich sicherer im Umgang mit traumatisierten KlientInnen und du kannst Einfluss nehmen auf deren Zustand (auch bei einer Dissoziation). Anhand von Fallbeispielen wird die Theorie und Praxis besser vernetzt.
- Gemeinsam gehen wir auch in die Eigenreflektion und erfahren, wie wir aktiv das Nervensystem beeinflussen können.

Voraussetzung

- Grundkenntnisse im Beckenbodentraining
- Seminar «Die Ganzheitlichkeit der Sexualität»

Anrechnung dieses Kurses in weiterführenden Aufbaulehrgängen

- Pflicht-Seminar innerhalb des Aufbaulehrgangs Beckenboden Fachperson Sexualität
- Wahl-Seminar innerhalb des Aufbaulehrgangs Beckenboden TherapeutIn

Dozentin



[Denise Fuchs](#)