1 Einführung ins Traumasensible Begleiten - Grundlagen

Grundlagen 1: Was ist ein Trauma

Termine	Dienstag, 28. März 2023
Seminarzeiten	19.00 – 21.00
Seminarort	Online via Zoom
Trainer	Gerhard Gigler
Preis	35,- inkl. MwSt.
Inhalte	„Es ist so wichtig, dass das Wissen über Trauma und den Traumafolgen in die Welt kommt, da so viel mehr an Verständnis wachsen könnte, und Beziehungen dadurch versöhnlicher gelebt werden und heilen können." Nicht alles ist ein Trauma und dennoch begegnen wir in unserem Leben immer wieder vielen Situationen, die kleinere oder größere traumatische Spurrillen hinterlassen können. Es ist manchmal „das schnelle auf der Palme sein", die Gereiztheit oder auch die Untererregung, die sich in emotionaler Taubheit oder „nichts auf die Reihe kriegen" äußert. Ängste, depressive Episoden, Aggressionen und auch bipolare Verhaltensweisen, stehen auf der Trauma-Agenda. Gerade transgenerationale Traumate sind mittlerweile auch epigenetisch nachweisbar. Die Beschäftigung mit Traumata ist deshalb grundlegend in jeder Begleitung mit Menschen. Es ist aber zunächst auch hilfreich, um uns selbst zu verstehen. Das Wesentliche einer traumatischen Erfahrung und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse werden in dieser ersten Einheit deutlich und es gibt in erster Linie viel Input zu diesen Themen: • Was ist ein Trauma und wie erkenne ich es? Welche unterschiedlichen Formen gibt es und was ist dabei zu beachten? Wann wirken schlimme Ereignisse heftiger? • Welche Traumafolgestörungen gibt es? Was passiert dabei im Gehirn? Was bedeutet dabei Dissoziation?

	Welche Rolle spielen Amygdala und Hippocampus? Was ist hippocampale Amnesie und welche Auswirkungen hat diese? Was ist das „windows of tolerance" und wie gehen wir mit Selbstregulation um? • Welche Bindungsmuster der Vergangenheit spielen dabei eine wichtige Rolle? • Welche Auswirkungen haben Traumata auf Freundschaften, Beziehungen und Partnerschaften oder im Leben als Single? • Was ist die Neurobiologie von Stress und Traum und wie wirkt sich das auf die Begleitung von Menschen aus – in Coaching, Psychotherapie, Seelsorge, Pädagogik? Wie verändert dieses Wissen meinen Umgang mit Menschen grundlegend?
Ausbildung	Diese Einheiten sind auch Teile zu nachfolgenden Ausbildungen zum/r: • **Traumasensiblen Coach und Beziehungsdynamiker/in** • **Traumasensiblen Beziehungs- und Sexualtherapeut/in** Sieh dir deshalb gerne auch diese Ausbildungen an, denn eine Anmeldung zur gesamten Ausbildung hat Vorteile: - Die MwSt. fällt weg, da wir als Ausbildungsakademie anerkannt sind - Die Ausbildung schließt mit einer Zertifizierung mit den entsprechenden Titeln ab - Bei Buchung der gesamten Ausbildung ist die Abendakademie für die Dauer der Ausbildung kostenfrei - Das Online-Systembrett kann kostenfrei genutzt werden (wenn die Nutzung nicht schon bei einer anderen Ausbildung geschehen ist)