

# Traumasesensibel begleiten und beraten

## Teil 3: Übungen für traumasensible Begleitung

**Termin: Dienstag, 31.01.2022 von 19.00 – 21.00 Uhr**

**Ort: Zoom**

**Teilnahmegebühr: 35,- €**

**Leitung: Gerhard Gigler**

---

### **Inhalt:**

Der Übungsteil 3 baut auf Teil Teil 1, dem Grundlagenseminar vom 07.12.2022 (oder auch vom 17.01.2023), und auf Teil 2 „Gedächtnis und Nervensystem“ (24.01.2023) auf. Diese Inhalte werden nun durch Übungen für traumasensibles begleiten vertieft.

In Teil 3 geht es um:

- Was bedeutet Selbstregulation und Co-Regulation?
- Übungen zur Regulierung unseres Nervensystems
- Die Rolle des Denkens in Persönlichkeitsanteilen
- Die Rolle von Kompensationsmechanismen als Schutzstrategien
- Atmung und Körper
- Rücknahme positiver Projektionen
- Übungen im Alltag
- Der Innere Coach und das authentische Selbst
- Miss-Match-Ressourcen
- Die Bedeutung von sozialen Kontakten

### **Leitung:**

Gerhard Gigler arbeitet seit 30 Jahren in der Psychotherapie und im Coaching. Als Trauma- und Hypnosetherapeut, Beziehungsdynamiker und Sexual- und EMDR-Therapeut war in all seinen Praxissituationen auch immer das Thema Traumasensibilität wichtig und im Fokus.

### **Zielgruppe:**

Dieses Online-Seminar wendet sich an alle Personen, die an Teil 1 (07.12.2022 oder 17.01.2023) und an Teil 2 „Gedächtnis und Nervensystem“ (24.01.2022) teilgenommen haben.