



Traumasensible Begleitung

**Beziehungsdynamik
Sexualität und
Traumasensibilität**



TRAUMASENSIBLE BEGLEITUNG – BST-B



Herzlich willkommen bei INTAKA zur neuen Ausbildungsreihe zum Thema

Traumasensibilität

Unsere 30jährige Erfahrung vereinen sich in dieser Ausbildungsreihe mit den neuesten Konzepten und Theorien aus Traumaforschung, Beziehungsdynamik und der Sexualtherapie.

In allen Bereichen finden sich neueste Erkenntnisse, die in der praktischen Tätigkeit dringend berücksichtigt werden müssen.

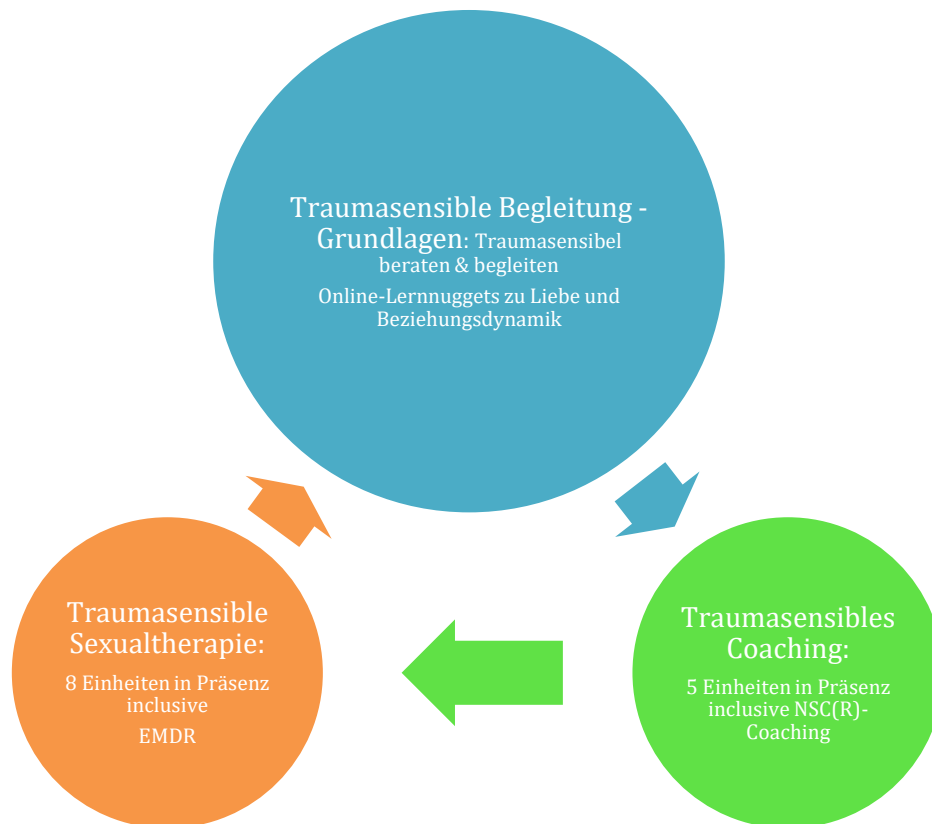
Bei INTAKA bieten wir dir professionelle Weiterbildungen in Coaching, Supervision, Organisationsberatung und Psychotherapie sowie fundierte Grundlagen für diese Ausbildungen, die sich durch bewährte Konzepte, kontinuierlicher, lebendiger Weiterentwicklung, Synergie und einer wertorientierten Haltung auszeichnen.

Die Ausbildung setzt sich aus drei Teilen zusammen.

1. **Traumasensible Beziehungsdynamik – Grundlagen**
2. **Traumasensible:n Coach und Beziehungsdynamiker:in**
3. **Traumasensible:n Beziehungs- und Sexualtherapeut:in**

Diese Reihenfolge empfehlen wir. Gleichzeitig können Sie aber auch in jeden einzelnen Teil einsteigen sowie einzeln buchen. Für eine Zertifizierung absolvieren Sie alle drei großen Teile der Ausbildung.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Übersicht – auf den weiteren Seiten die genauen Beschreibungen der einzelnen Seminarteile.



Gut für Sie zu wissen:

- ... bieten Online-Seminare und Präsenz-Seminare
- ... ergänzen das Seminarprogramm mit asynchronen Lernmöglichkeiten, die zuhause mit kurzen Videos in individueller Zeiteinteilung auf das Thema vorbereiten oder das Gelernte nacharbeiten.

Die einzelnen Online-Seminare kann man auch ohne die Gesamtausbildung buchen.

Wer allerdings am gesamten Programm Interesse hat, sollte dieses schon zu Beginn als Gesamtausbildung buchen. Da wir für Ausbildungen von der MwSt. befreit sind, kommt das Gesamtprogramm dann günstiger.

Gerne sind wir für Dich in persönlichen, kostenfreien Infogespräche da.

Mit lieben Grüßen

Gerhard Gigler & das INTAKA-Team



TB 1 Traumasensible Begleitung – Grundlagen – BST-B

1.1 Die 3 Online-Lern-Nuggets zu Grundlagen zu Traumawissen

Termine	<p>Drei Abende zu den Themen</p> <p>Grundlagen zum Thema Trauma</p> <p>Gedächtnis und Nervensystem</p> <p>Übungen zur Traumasensiblen Begleitung</p> <p>Die Termine entnehmen Sie bitte der Zeitstruktur oder der Website..</p>
Seminarzeiten	19.00 – 21.00
Seminarort	Online via Zoom
Inhalte	<p>Grundlagen zum Thema Trauma</p> <p>„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.“</p> <p>Nicht alles ist ein Trauma und dennoch begegnen wir in unserem Leben immer wieder vielen Situationen, die kleinere oder größere traumatische Spurrillen hinterlassen können.</p> <p>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.</p> <p>Die Beschäftigung mit Traumata ist deshalb grundlegend in jeder Begleitung mit Menschen. Es ist aber zunächst auch hilfreich, um uns selbst zu verstehen.</p>

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?
- ➔ Polyvagal-Lern-Nugget 1

Gedächtnis und Nervensystem

- Vertiefung der Neurobiologie von Stress und Trauma.
- Gedächtnis und Erinnerung. Welche expliziten und welche impliziten Erinnerungen gibt es und was bedeutet das für Verletzungen in früher Kindheit und auch später?
- Das Polyvagalssystem und das Nervensystem. Wie können uns Sympathikus und Parasympathikus (mit dem ventralen und dem dorsalen Nervus Vagus) in ein dynamisches Gleichgewicht bringen oder uns in eine blockierende Übererregung oder Untererregung stürzen?
- Wie bewegen uns und was bewirken transgenerationale Traumata und welche neuesten neurowissenschaftliche und epigenetische Erkenntnisse gibt es dazu?
- Welche zentrale Rolle spielt dabei die Arbeit mit und das Sprechen von unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen?

Übungen zur Traumasesiblen Begleitung

Nach 2 Inputteilen (Teil 1 und Teil 2) geht es in diesem 3. Teil um die Praxis. Diese wird durch die 2 ersten Teile verständlich und individuell und flexibel einsetzbar.

Inhalte sind:

- Vertiefung der Polyvagaltheorie mit dem autonomen Nervensystem.
- Welcher Background ist wichtig für Selbstregulation und Co-Regulation? Was bewirken und bedeuten Kompensationsmuster für das Nervensystem und welche Folgen hat Dekompensation?
- Welche langfristig angelegten Möglichkeiten gibt es, um traumasensibel zu agieren und Selbstregulation zu forcieren?
- Welche Methoden und Übungen gibt es für akute Situationen oder bei Dissoziation?

Unterschiedliche Übungen werden dabei theoretisch vermittelt und 3 ressourcenorientierte Übungen werden praktisch durchgeführt.

1.2 Die 3 Online-Lern-Nuggets zum Polyvagalsystem

Termine	Drei Abende zu den Themen: Beziehungsmuster und Selbstregulierungs-Ego-State Übungen für Akutsituationen Genese und Kompensationsmuster von Persönlichkeitsanteilen Die Termine entnehmen Sie bitte der Zeitstruktur oder der Website.
Seminarzeiten	Jeweils 19.00 - 21.00
Seminarort	Online mit Zoom
Inhalt	Beziehungsmuster und Selbstregulierungs-Ego-State Selbstregulation ist ein Schlüsselwort im Umgang bei traumasensiblen Begleitern und Coachen. Ego-States bestimmen über unsere Handlungsabläufe und Verhaltensmuster, beeinflussen unsere Gefühle und wie wir mit und in unterschiedlichen Kontexten umgehen können. Es ist so sehr wichtig einen flexiblen Selbstregulierungs-Ego-State zu entwickeln. Deshalb wird der eigene S.E.S. im Fokus dieses Seminars sein. Inhalt u.a.: <ul style="list-style-type: none"> • Was bedeutet Ego-State und welche Unterschiede gibt es zur Telearbeit? • Wie erreiche ich einen resilienten und stabilen Selbstregulierungs-Ego-State, der dennoch offen ist für Entwicklung und Veränderung? • Welche Beliefs sind dafür hilfreich und wie konnte ich diese entwickeln? • Übung zum S.E.S und zum Polyvagalsystem → Polyvagal-Lern-Nugget 1 Übungen für Akutsituationen Akutsituationen brauchen sensible Umgangsformen in der Begleitung. Übungen, die bilateral ansetzen, den Vagus Nerv mit einbeziehen, körperorientiert agieren und das bedeutet natürlich auch die Atmung mit einbeziehen. Diese Übungen stehen im Mittelpunkt des Seminars. Inhalt u.a.: <ul style="list-style-type: none"> • Zuordnung der Übungen zum Polyvagalsystem • Bilaterale Übungen aus dem EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing

- Vagus-Übungen mit Atmung

➔ Polyvagal-Lern-Nugget 2

[Genese und Kompensationsmuster von Persönlichkeitsanteilen](#)

Das Denken und Handeln mit Persönlichkeitsanteilen ist mittlerweile sehr bekannt. Doch wie entstehen Persönlichkeitsanteile und welche gibt es? Wie agieren Persönlichkeitsanteile und woran orientieren sie sich? Wie ist also die Genese und welche Kompensationsstrategien sind zu erkennen, die sich dann im Alltag zeigen? Was hat das damit zu tun, wie sich unser Nervensystem entwickelt und welche Strukturen sich „einbrennen“?

Inhalt u.a.:

- Wie Persönlichkeitsanteile entstehen?
- Welche unterschiedlichen Arten von Persönlichkeitsanteilen kennen wir?
- Wie verhalten sich Persönlichkeitsanteile, wenn ihre Bedürfnisse erfüllt werden und wie, wenn diese nicht erfüllt werden?
- Welche Wirkung hat eine nicht ausagierte Energieladung von Persönlichkeitsanteilen für Seele, Geist und Körper?
- Welche Rolle spielt der Innere Coach für ein zufriedenes System der Persönlichkeitsanteile?

➔ Polyvagal-Lern-Nugget 3

1.3 Die 3 Online-Lern-Nuggets zu Liebe und Beziehungsdynamik

Termine	Drei Abende zu den Themen Der Anti-Narzisst oder „Wie Liebe beginnen kann!“ Der Agent of Love oder „Wie Authentizität Liebe nährt!“ Das Tauschgeschäft oder „Wie Liebe bedingungslos bleibt!“ Die Termine entnehmen Sie bitte der Zeitstruktur oder der Website.
Seminarzeiten	Jeweils 19.00 - 21.00
Seminarort	Online mit Zoom
Inhalt	Der Anti-Narzisst oder „Wie Liebe beginnen kann!“ Liebe hat viele Gesichter und auch viele Zerrbilder. Narzissmus begegnet uns immer wieder im Alltag und auch in Beratungssituationen. Er irritiert, verwirrt, zieht uns von uns selber weg. Ausgehend von der Narzissmustheorie, wird verständlich, wie wichtig ein gesundes natürliches Selbstbewusstsein als Basis ist, um glücklich lieben zu können. Ein starker Selbstwert, der weder übertrieben ist, noch fixiert, ist Fundament für dieses Glück. Inhalt u.a.: <ul style="list-style-type: none"> • Der Mythos und wieso es destruktiven und auch konstruktiven Narzissmus gibt? • Was konkret haben Führung und Charisma mit Narzissmus zu tun? • Was bedeutet narzisstische Kompensation? • Was ist ein Topnarzisst, was ein Komplementärnarzisst? • Welche Auswirkungen hat ein „expanded self“? • Narzissmus in Beziehung: Spiegelung, Ideale Alter-Ego, pathologische Verschmelzung, pathologische Kontaktvermeidung • Wie lässt ein gesunder Narzissmus die Liebe beginnen? → Beziehungsdynamik-Lern-Nugget 1 Der Agent of Love oder „Wie Authentizität Liebe nährt!“ Das automatische Geben von Zuneigung und Liebe, das den Bezug zum jeweiligen Kontext verloren hat, wird gerade für parentifizierte Personen zur Blockade der Beziehungsfähigkeit. So schön und wohligh es sich für das Gegenüber zeitweilig anfühlen mag, so schräg hängt irgendwann das Beziehungsgefüge. Ausgehend vom Agency-Konzept nach Jack Lee

Rosenberg, wird verständlich, wie wichtig es ist kontextbezogen empfinden zu können, um die Liebesfähigkeit weiterzuentwickeln. Ein authentisches Gefühlsleben im Hier und Jetzt, ist die Nahrung für intensives Beziehungserleben.

Die Fawn-Response, also das liebeliche und gefügsame Rehkitzverhalten, das es jeder Person recht machen will, steht auch hierzu auf der Agenda.

Inhalt u.a.:

- Was bedeutet es „Agent of Love“ zu sein?
 - Wieso die Fawn-Response zwar das Überleben sichert, jedoch die Integration von hilfreichen Persönlichkeitsanteilen ausschließt?
 - Wie komme ich zu mehr Authentizität? Welche Ressourcen sind für mich dazu wichtig?
- ➔ Beziehungsdynamik-Lern-Nugget 2

Das Tauschgeschäft oder „Wie Liebe bedingungslos bleibt!“

Die Orientierung auf Leistung, Produktivität und Funktionalität im Berufsleben dringt mehr und mehr als Tauschoption mit Vermischungstendenz in den Kontext Familie und private Beziehungen ein. Als Übergangslösung wird oft in Kauf genommen, was Liebe tötet: das Funktionieren mit seiner Bindung an Bedingungen. Ausgehend von den unterschiedlichen Regeln von Organisation und Familie, wird klar, wie das Provisorium vom Tauschhandel in einer Beziehung zur Falle wird. Die klare Trennung bezüglich beruflicher und privater Rahmenbedingungen, ist für die Kontinuität eines prickelnden Liebeslebens ausschlaggebend.

Inhalt u.a.:

- Wie funktionieren Organisationen und wie bleiben private Systeme lebendig?
- Was bei einer Vertauschung und Vermischung der unterschiedlichen Systemregeln als Gefahr lauert?
- Was „Leistungsfalle“ und was „Liebesfalle“ bzw. „Beziehungsfalle“ bedeutet?
- Was meint eigentlich bedingungslos und wie können wir dieses Ideal überhaupt erreichen?

#

➔ Beziehungsdynamik-Lern-Nugget 3

1.4 Die 3 Online-Lern-Nuggets zu Single- und Paardynamik

Termine	Drei Abende zu den Themen: Paardynamik Singledynamik Coachingtools für Singles und Paare Die Termine finden Sie in der Zeitstruktur oder auf der Website.
Seminarzeiten	Jeweils 19.00 - 21.00
Seminarort	Online mit Zoom
Inhalt	Paardynamik <p>Paare entwickeln ihre je eigene Dynamik zwischen Autonomiebestreben und Bindungsnähe. Innerhalb dieser Pole entstehen unterschiedliche Muster, die mal Verständnis und mal Unverständnis hervorrufen, je nachdem, was der biografische Rucksack an „Erfahrungs-Material“ beinhaltet. Daran verzweifeln manche Paare und andere wiederum werden glücklich, bis dass der Tod sie scheidet – oder eben ein anderes der vielen unvorhersehbaren Ereignisse des Lebens.</p> <p>Inhalt wird u.a. dezidiert sein, was Streit und Konflikt in einer Partnerschaft bedeutet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wieso es sich immer wieder um Autonomie und Nähe dreht und was dies mit der eigenen Vergangenheit zu tun hat! • Wieso dient Streit dazu, eigenen Schmerz zu vermeiden? • Wieso ist die Vermeidung von vergangenem Schmerz, der Beginn von Abhängigkeit? • Wieso spielt nach einiger Zeit eine Art Hass-Liebe sooft eine wichtige Rolle in Beziehungen? • Wieso Krisen wichtig und evolutionär gewollte Differenzierungsvorgänge sind? • Welche Wege führen zu einer wohltuenden und entwicklungsorientierten Partnerkultur? <p>➔ Single-und-Paardynamik-Lern-Nugget 1</p> Singledynamik <p>„Da bleibe ich doch lieber allein!“ Das sagen sich derzeit viele und mehr und mehr Single-Haushalte entstehen. Zurückgeworfen in die eigene innere Dynamik entstehen neue wunderbare Lebenskonzepte und auch</p>

verbitterte Erfahrungen. Die eigenen Prägungen und Beliefs, werden dabei einen Fokus bilden, der die innere Dynamik zwischen Alleinsein und in Beziehungsein widerspiegeln.

Inhalte u.a.:

- Wer definiert, wann man Single ist?
- Wie laufen Differenzierungsprozesse zwischen Individualität und emotionaler Verbundenheit?
- Was bedeutet es, auf das gespiegelte Selbstgefühl in Partnerschaften zu verzichten?
- Wie wirken sich Kompensationsmuster und Dissoziation als Single aus?
- Wie komme ich zu einer wohltuenden und entwicklungsorientierten Singlekultur?

➔ Single-und-Paardynamik-Lern-Nugget 2

[Coachingtool für Singles und Paare](#)

In der Begleitung von Paaren braucht es eigene Tools, genauso, wie in der Begleitung von Singles, die sich um ihr Beziehungsleben zu sich und andere kümmern mögen. Tools aus unterschiedlichen Ansätzen bilden das Zentrum dieses Seminars

Inhalt u.a.:

- Wieso die kritische Dynamik für Singles und für Paare die Gleiche ist: Kein Wachstum und keinen Komfort?
- Wie mit der kritischen Dynamik umgegangen werden kann?
- Eine Methode für Singles und Paare: Die kritische Dynamik als Pol-Skizze!

➔ Single-und-Paardynamik-Lern-Nugget 3



Kosten

Traumasensible Beziehungsdynamik

Traumasensible Beziehungsdynamik (4 x 3 x 2 Stunden)

420,00 €

Zahlungsmodalität:
Seminargebühr vor Seminarbeginn fällig.

Trainer



Gerhard Gigler

Systemischer Beziehungsdynamiker und Sexualtherapeut, Hypnosetherapeut, Traumatherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach und Supervisor, Lehrtrainer für NLP, Gestalt, Hypnose, NSC, EMDR, Systemik und Systemischen Organisationsaufstellungen

Zudem mehrjährige Ausbildungen in:
Psychodrama, Transaktionsanalyse, klientenzentrierter Gesprächstherapie

**MEIN ZIEL IST UND BLEIBT DIE
INTEGRATIVE HALTUNG, UM FÜR JEDE/N TEILNEHMER/IN DEN EIGENEN STIL
ZU FINDEN, DENN:**

**DU BIST DER EINZIGE EXPERTE FÜR DEINE ART
BEZIEHUNGSDYNAMIK ZU LEBEN.**

Seminarort für die Präsenzseminare:

INTAKA, Bismarckplatz 9, 93047 Regensburg



Haben Sie weitere Fragen?

Kontaktieren Sie uns gerne!

Gerne stehen wir Ihnen zu einem kostenfreien Infogespräch zur Verfügung!

Kontakt



INTAKA
Bismarckplatz 9
93047 Regensburg

www.intaka.de

Email: info@intaka.de

Tel: 0941/ 56 76 760

Facebook:

<https://www.facebook.com/intaka.akademie/>