

## Inhouse – Katalog 2024

Aus- & Weiterbildungen  
Seminare, Workshops, Supervision & Fallarbeit



## Inhouse-Seminare

Für *Impulsvorträge, Workshops, Trainings, Seminare, Fachfortbildungen & Inhouse-Veranstaltungen* bietet das *Institut wendepunkte* separate Termine an. Ob bei Ihnen vor Ort oder bei mir – in Präsenz oder in Form eines online- Webinars.

Die aktuelle Zeit hat den Bedarf an Unterstützung und Krisenmanagement in Schulen & Kitas, Institutionen, Praxen, Firmen & Teams deutlich erhöht. Die täglichen Herausforderungen sind so manches Mal durch eigene Kompetenzen & Ressourcen nicht mehr zu bewältigen, wenn z.B. akute Belastungen zum Dauerzustand werden. Mein Schwerpunkt liegt hier in *der Fort- & Weiterbildung, sowie Begleitung von pädagogischen, therapeutischen und anderen sozialen und gesundheitlichen Institutionen* – aber auch Firmen, Institutionen und Teams aus anderen Branchen begleite ich gerne.

*Selbstfürsorge und Selbstverantwortung* bei Führungskräften und Mitarbeitern beginnen lange vor der Krankschreibung. Dabei sind *qualifizierte Aus- & Weiterbildung sowohl präventiv, als auch in der Belastungssituation* ein wesentlicher Aspekt zur Gesunderhaltung und -werdung der Mitarbeiter.

Ebenso brauchen Mitarbeiter oder Teams manchmal *Unterstützung während und nach größeren Herausforderungen und wesentlichen Veränderungen oder Umstrukturierungen*. Um Grenzen zu erkennen, in ein neues Miteinander zu finden oder um über sich hinauswachsen zu können.

*Sprechen Sie mich gerne an, damit wir ein individuelles Programm für Sie und / oder Ihr Team / Institution zusammenstellen können.*

Kim Saskia Heckens

# Hier finden Sie eine kurze Übersicht über die Schwerpunkte / Fachbereiche meiner Inhouse-Veranstaltungen:

## **Resilienz, Krisen & Regulation**

für Institutionen, Teams & auch Fortbildung für zukünftige Leiter eigener Trainings  
Selbstfürsorge für Mitarbeiter, Teams & Führungskräfte

## **Bindungstheorie & bindungsbasierte Begleitung**

Sichere Bindung - Grundlagen der Bindungstheorie als eine fundamentale Basis für ein gesundes  
und zufriedenes Leben - von der Co-Regulation zur Selbstregulation

## **Psychotraumatologie**

Einführung, Vertiefung, Theorie & Praxis für spezielle Themen, wie z.B.  
Bindungs-, Entwicklungs-trauma, Mono-Trauma, Polyvagal-Theorie, Transgenerationale Traumatisierung

## **Polyvagaltheorie**

Kennenlernen & Verständnis hierfür ist die Basis für das Gelingen jeder Form von  
Zwischenmenschlichkeit & Miteinander - im professionellen, als auch im persönlichen Kontext.

## **Systemische Beratung, Therapie & Aufstellungsarbeit**

Methoden, Interventionen, Fallaufstellungen in Einzel- & Gruppenarbeit

## **Ego-State-Arbeit**

Die Arbeit mit den Inneren Anteilen - Grundlagen, Theorie & Praxis

## **Fallbesprechung & Supervision**

Systemische und Traumasensible Begleitung und Unterstützung für alle Berufsgruppen

## **Schlafschule**

für Praxen, Firmen, Institutionen & auch Fortbildung für zukünftige Leiter eigener Trainings

## **Teambegleitung & -entwicklung**

Resilienz im Team – vor, in und nach Krisen, Was macht Teams zufrieden, gesund und resilient –  
Konflikte zwischen Leitung & Mitarbeitern oder untereinander auf einer Ebene. Bedürfnisorientierte  
Prozesse in Leitung & Team.

## **Corona, Klima, Krieg.....**

Psychologische Aus- und Nebenwirkungen eines anhaltenden Krisenmodus auf unsere gegenwärtige  
Gesellschaft. Erkennen, Verstehen und Präventionsmaßnahmen, um in der Dauerkrise nicht  
auszubrennen und zu resignieren.

**Alle Inhalte können auf die individuellen Wünsche & Bedürfnisse Ihrer Einrichtung oder  
Institution abgestimmt werden.**

***Alles darf, nichts muss!!!!***

# Fachbereich „Resilienz, Krisen & Regulation“

für Institutionen, Teams & auch Fortbildung für zukünftige Leiter eigener Trainings  
Selbstfürsorge für Mitarbeiter, Teams & Führungskräfte

Resilienz ist die Widerstandskraft unserer Psyche und ihre „Elastizität“ und Anpassungsfähigkeit im Umgang mit Belastungen und den alltäglichen Herausforderungen des Lebens – das „Immunsystem der Seele“ sozusagen.

In Zeiten vermehrter Anforderung und lang anhaltenden Belastungen kann sich auch dieses Immunsystem der Seele erschöpfen und wir werden unausgeglichen, krank, erschöpft.....

Idealerweise wird Resilienz durch "glückliche" Umstände und liebevolle Beziehungen in der Kindheit entwickelt. Waren die Umstände allerdings weniger glücklich oder waren wir belastenden Situationen ausgesetzt, hat dies Folgen, teilweise bis ins Erwachsenenalter.

## Resilienztraining für Mitarbeiter & Teams

Im Resilienztraining erarbeiten wir Schritt für Schritt die verschiedenen Faktoren, die vor allem dafür verantwortlich sind, dass wir mit Belastung immer weniger umgehen können.

Zwischenmenschliches Miteinander bietet in der heutigen Zeit ein großes Spektrum an Konfliktpotential. Im 12-Schritte-Programm legen wir daher einen Schwerpunkt auf das Thema Beziehung, Bindung und daraus resultierenden Folgen für die Entwicklung unserer Psyche und unserer individuellen Wahrnehmung.

Das Training kann als komplettes Programm gebucht werden oder auf individuellen Bedarf abgestimmt werden:

### Inhalte des Resilienztrainings:

- *Was ist Resilienz? Resilienzfaktoren*
- *Was ist Stress? und Welche Auswirkungen hat Stress auf unsere Psyche und Gesundheit? Polyvagaltheorie*
- *Was sind Ressourcen? und Wo benötige ich noch welche?*
- *Auswirkungen von Stress auf unseren Körper*
- *Grenzen setzen & Freiraum schaffen*
- *Gefühle, Emotionen & Grundbedürfnisse*
- *Umgang mit Konflikten & Kommunikation*
- *Vermeidungsverhalten verstehen & verändern*
- *(Selbst-) Akzeptanz - Vom Annehmen & Loslassen*
- *Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit*
- *Schlafschule*
- *Gefangen in Glaubenssystemen & Wertvorstellungen*

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen zur Stärkung des seelischen Immunsystems (inkl. Skript)

Dauer – Gesamt 12 – 18 Stunden (oder nach Bedarf)

## Selbstregulation – Die heilsame Kraft aus unserer Mitte

Die in uns natürlich angelegte Fähigkeit zur Selbstregulation, ergibt sich aus dem Zusammenspiel aus Denken, Fühlen & Handeln. Leicht kann es passieren, dass dieses Zusammenspiel irritiert ist durch frühkindliche Prägung, Stress oder belastende Lebensereignisse. Indem wir ein Verständnis für das Zusammenwirken und gegenseitige Beeinflussen dieser 3 Ebenen entwickeln, können wir durch einfache, aber effektive Übungen unsere Selbstregulation fördern und entwickeln.

Selbstwahrnehmung ist eine wesentliche Voraussetzung für unsere Resilienzfähigkeit. Wir können in manchen Lebenssituationen nicht beeinflussen, welchem Stress und welchen Herausforderungen wir begegnen, wohl aber haben wir Einfluss darauf, wie wir damit in Resonanz gehen bzw. wie wir darauf reagieren.

Dieses Seminar zeigt neue Wege auf, um unsere Wechselwirkung und Kommunikation von Kopf, Herz und Bauch wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Um dies zu ermöglichen, lernen die Teilnehmer die Funktionsweise des Nervensystems kennen und es werden selbstwirksame Techniken und Übungen vermittelt, die eine kreative und anhaltende Selbstregulationsfähigkeit ermöglichen.

Bei mir selbst zu erkennen, wo ich mich mit mir zum gegenwärtigen Zeitpunkt befinde und was ich brauche, um wieder in Kontakt mit mir, meinen Gefühlen und Bedürfnissen zu kommen, ist entscheidend dafür, wie ich mit den individuellen Stressfaktoren meines Lebens umgehen kann.

Eine gute Selbstregulation ermöglicht uns schrittweise und nachhaltig Belastungssituationen zu erkennen und zu überwinden, um (wieder) Selbstverantwortung für uns und unser Leben zu übernehmen.

In der heutigen stressbelasteten Zeit werden private Konflikte häufig mit in das Berufsleben übertragen. Ebenso ist es vielen Menschen nicht mehr möglich nach der Arbeit abzuschalten und im Privatleben ausreichend zu regenerieren. Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer aller Berufsgruppen, die lernen möchten besser und effektiver mit Belastungssituationen in Beruf & Alltag umzugehen.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen zur Stärkung des seelischen Immunsystems (inkl. Skript).

Dauer: 8 – 24 Stunden bzw. 1- 3 Tage



## Resilienz & Selbstfürsorge

Was ist Resilienz? Und wie können wir diese stärken und auch verlieren? Wie entsteht positive Körperchemie und Wohlfühl? Wie kann es gelingen resiliente Kompetenzen im beruflichen Alltag und in akuten oder anhaltenden Belastungssituationen zu erhalten.

Selbstfürsorge in klinischen, pädagogischen, schulischen und anderen gesundheitlichen Einrichtungen, um Krankschreibungen & Burn-Out vorzubeugen und zu verhindern.

Das Immunsystem der Seele nähren und stärken, um den stürmischen Herausforderungen des Alltags in Beruf und/oder Privatleben mit Mut und Zuversicht entgengetreten zu können.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen zur Stärkung des seelischen Immunsystems (inkl. Skript)

Dauer: 8 – 24 Stunden bzw. 1- 3 Tage

## Ausbildung zum Resilienztrainer in Ihrem Team

Sie haben Mitarbeiter, die Sie in einer internen Weiterbildung zum Resilienztrainer ausbilden lassen wollen? Dann biete ich hierfür eine 6-täg. Ausbildung als Basisqualifikation an. In der Ausbildung erwerben Ihre Mitarbeiter ausreichende Kompetenzen, um eigene Trainingsgruppen in Ihrer Einrichtung, Klinik, Praxis oder Institution anzubieten. Die Durchführung des Trainings ist nicht nur für Gruppen konzipiert, sondern auch im Einzelsetting für Ihre Mitarbeiter anwendbar. Dabei muss nicht immer das gesamte Programm durchlaufen werden, sondern es können auch themenspezifische Schwerpunkte entnommen und bearbeitet werden.

Dabei ist in dieser Fortbildung ein wesentlicher Anteil das Thema Bindung & Beziehungen und Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten, die in der heutigen Zeit sehr in den Vordergrund geraten sind. Was macht Zwischenmenschlichkeit und Miteinander aus? Und warum misslingt dies in der heutigen Zeit sowohl im Kleinen, wie auch im gesellschaftlichen Rahmen so häufig? Es wird die Funktions- & Arbeitsweise unseres Autonomen Nervensystems anhand der Grundlagen der Polyvagaltheorie vermittelt. Ebenfalls dem Thema Trauma, Traumafolgen und Auswirkungen auf unsere Resilienz ist ein großer Anteil gewidmet.

Im Vordergrund steht nicht das Vermitteln von Techniken, sondern der Mensch in seiner Ganzheit und das zwischenmenschliche Beziehungsfeld, als wirkungsvolles Instrument in der Resilienz-Arbeit und wie wir dies effektiv nutzen können.

### Inhalte des Ausbildung:

- *Was ist Resilienz?*
- *Was ist Stress? Polyvagaltheorie & die 3 Strategien des Autonomen Nervensystems*
- *Ressourcen, Bindung & Ziele*
- *Stress & körperliche Auswirkungen*
- *Bedürfnisse, Gefühle & Emotionen*
- *Grenzen & Freiraum*
- *Konflikte & Kommunikation*
- *Vermeidungsstrategien*
- *Annehmen & Loslassen*
- *Selbstverantwortung & Selbstwirksamkeit*
- *Entspannung & Schlaf*
- *Innere Glaubens- & Wertesysteme*



Viele praktische Übungen im Einzel- & Gruppensetting, sowie Selbsterfahrungsmöglichkeiten werden individuell in den Unterricht eingebaut. Ein ausführliches Skript und Arbeitsblätter für die Arbeit in eigenen späteren Trainings wird an die Teilnehmer ausgegeben.

Dauer: 1x 6 Tage / 3 x 2 Tage (oder nach Bedarf)

## Aufbaufortbildung für Resilienztrainer

Die Basisqualifikation möchten Sie / Ihr Team gerne vertiefen? Dann gibt es die Möglichkeit einer individuellen Aufbau-Fortbildung:

Inhalte:

- *Neues aus dem Resilienztraining – Ganzheitliche Stressbewältigung*
- *Vertiefung der 12 Schritte des Resilienztrainings – Ganzheitliche Stressbewältigung*
- *Erfahrung im Austausch mit eigenen Gruppen und Einzelkunden*
- *Fallbesprechung und Supervision eigener Fälle & Gruppen*
- *Stärkung der Trainerkompetenzen*
- *Umgang mit Widrigkeiten im Training und „schwierigen“ Teilnehmern*

Die 3-tägige Aufbaufortbildung für Resilienztrainer baut auf der **6-täg. Ausbildung zum Resilienztrainer** auf. Diese ist Voraussetzung für die Teilnahme.

Dauer: 3 Tage bzw. 3 x 8 Stunden

## Resilienz – Akutes Krisen-Management (Workshop)

Was macht eine Krise aus? Woran erkenne ich, dass ich in einer Krise stecke? Wie setze ich sie in Beziehung zu mir bzw. was hat sie mit mir zu tun? Augen zu und durch? Die aktuelle Krise als Chance für mich erkennen und nutzen.

Auswirkungen der aktuellen (Corona-) Krise auf Individuum, Gesellschaft und Team.

Was brauche ich um gut durch die Krise zu kommen? Ressourcen erarbeiten - Krafträuber identifizieren.

Vermittlung theoretischer und praktischer Herangehensweisen (nicht nur) in oder nach der Corona-Krise.

Dauer: 7 -14 Stunden (oder nach Vereinbarung)

## Resiliente Eltern – einfach DA sein für Kinder & Jugendliche

In Zeiten von Home-Schooling, Social-Distancing und Co sind Familien besonders belastet. Eine Elterngeneration, die selbst mit solchen Herausforderungen noch nicht konfrontiert war, soll Kinder & Jugendliche begleiten und auffangen, wo es doch manchmal selbst kaum möglich ist die eigenen Themen, wie Familie, Beruf und Schule unter einen Hut zu bringen. Einfach Elternsein bleibt dabei oftmals auf der Strecke, dabei ist es doch gerade das, was unsere Kindern am dringendsten von uns brauchen – denn wer könnte es ihnen sonst geben. Dieses Seminar vermittelt Eltern, was ihre Kinder wirklich von ihnen brauchen, um in ein gesundes und zufriedenes Leben hineinwachsen zu können

Dauer 4 – 8 Stunden

## Ressourcen – Individuelle Kraftquellen aus dem Inneren & Äußeren schöpfen

Durch dauerhafte und anhaltende Belastung in Alltag und Beruf gelingt es manchmal nicht mehr unsere Kraft und unser Engagement aufrecht zu erhalten. Durch kleine Übungen und Interventionen, die einfach in den Alltag integriert werden können, können wir uns wahrnehmen, regulieren, distanzieren, um wieder die notwendige Kraft aufzutanken.

Dieses Seminar bietet Möglichkeiten, wie Ressourcen aus dem eigenen Inneren & Äußeren bewusst gemacht und aktiviert werden können, damit sie uns durch herausfordernde Zeiten begleiten oder nach Belastungen wieder aufladen können.

Dauer: 2-3 Tage bzw. 2-3 x 8 Stunden

## Ressourcen- und bedürfnisorientierte Zielentwicklung

In Zeiten, in denen die Orientierung im Außen nur schwer möglich ist, ist es um so wichtiger die Orientierung im Inneren zu bekommen oder zu erhalten. Unsere Ressourcen und Grundbedürfnisse sind hierfür ein wunderbarer Anhaltspunkt. In diesem Seminar werden fundierte anatomische, physiologische und neurobiologische Grundkenntnisse hierfür vermittelt, so dass diese sowohl im Selbstmanagement, als auch in der Arbeit mit Patienten, Klienten, Schülern usw. eingesetzt werden können.

Durch die Entdeckung individueller Ressourcen und unter Zuhilfenahme der erarbeiteten Möglichkeiten, können wirkungsvolle Ziele erarbeitet und schrittweise in Anlehnung an das ZRM© Zürcher-Ressourcen-Modell angewendet werden.

Dauer: 2-3 Tage bzw. 2-3 x 8 Stunden

## Somatische Marker - Training

### **Ressourcen- und bedürfnisorientierte Zielentwicklung auf Basis unserer Körperwahrnehmung**

*„Die Lösung liegt in jedem selbst“* . Dass auf dem Weg dorthin aber manchmal noch Steine auf dem Weg liegen und dass es gar nicht so einfach ist diese „Lösung“ zu finden, wird uns schnell bewusst, wenn wir uns auf die Suche danach machen.

Um diesen Weg in unserem Inneren zu folgen, bietet unser Körper uns als Hinweisschilder das System der Somatischen Marker an. Hierbei handelt es sich um Rezeptoren, die im gesamten Körper verteilt sind und die in enger Zusammenarbeit und Wechselwirkung mit unserem Gehirn verbunden sind.

Unseren Somatischen Markern zu lauschen und zu folgen ist der Schlüssel zu einer gesunden und bedürfnisorientierten Wahrnehmung, aus der wiederum eine innere Orientierung und individuelle Lösungen für unser Leben entstehen können.

In Anlehnung an des ZRM (Zürcher Ressourcen Modell) geht es in diesem Seminar um eine ressourcen- und bedürfnisorientierte Zielentwicklung (und/oder Vertiefung) auf Basis unserer Körperwahrnehmung.

Dauer: 1-2 Tag bzw. 1-2 x 8 Stunden



### KörperResilienz in einer körperfernen Zeit

Resilienz ist in aller Munde.

Was aber leider noch viel zu wenig Aufmerksamkeit bekommt, ist der Körper in der Resilienzarbeit. Dabei ist der Körper im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes eine wichtige Voraussetzung. Und das sowohl als „sechster Sinn“ in Bezug auf unsere Selbstwahrnehmung, als auch als wesentlich Ebene der Selbstregulation.

Unser Immunsystem steht ebenfalls unter stetiger wechselseitiger Beeinflussung von Körper und Seele und stellt wesentliche Faktoren der KörperResilienz dar und wie wir darauf Einfluss nehmen können.

Unser Körper ist die Heimat unseres Autonomen Nervensystems, welches die Schnittstelle zwischen Körper, Gehirn & Psyche bildet. Somatische Marker sind richtungsweisend, um unsere Bedürfnisse und Emotionen „lesen“ zu können.

Ein Seminar, um (wieder) in den Kontakt mit unserem Körpererleben & Körperwissen zu kommen.

#### **Inhalte:**

- *Körper-Resilienz - Die Basis im re-Connect*
- *Somatische Marker - Hinweisschilder des Körpers lesen lernen*
- *3 Verarbeitungsebenen Körper --, Emotionen & Mentale Ebene*
- *Trauma & Körper - Körperlos oder Entkörperung*
- *Körpersymptome - Den Kontakt zum Körper neu kennenlernen*

Dauer: 1-2 Tage bzw. 1-2 x 8 Stunden

### „Kleine Auszeit“ von der Dauerkrise

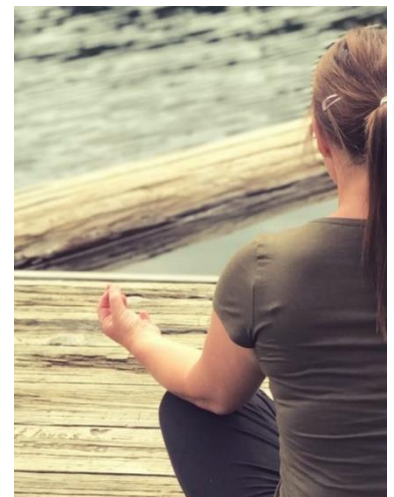
*Für Mitarbeiter & Teams, die „einfach“ mal Pause brauchen und um zu lernen, wie man diese auch für sich „sinnvoll“ nutzt um zu regenerieren*

Klima, Covid, Ukraine.....

Krisen können Chancen sein, zum Wachsen, um unserem Leben eine neue Richtung zu geben. Dafür benötigen wir nach der Krise wieder Zeit und Raum für Pausen und Regeneration. Was aber, wenn Krise zum Dauerzustand wird? Wenn Krise die n e u e Normalität wird und kein Ende in Sicht ist? Wenn ein Danach nicht absehbar ist?

In anhaltender Angst, Sorge und Belastung zu leben ist eine besondere Herausforderung für Psyche und Gesundheit. Unter permanenter Anspannung verlieren wir den Kontakt zu uns selbst. Unsere Lebensenergie erschöpft sich und wir können krank werden.

Eine Kleine Auszeit gibt die Möglichkeit durchzuatmen, Abstand zu nehmen, sinnvolle Erfahrungen zu machen und dadurch wieder mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Wenn Orientierung im Außen nicht möglich ist, können wir uns nur an unseren inneren Impulsen orientieren.



### **Inhalte dieser Workshops:**

Psychoedukation , Resilienz, Stressbewältigung, Ressourcen, Selbst- und Körperwahrnehmung, Imagination und/oder auch mal ein wenig Yin Yoga.

Die „Kleine Auszeit“ kann auch themenbezogen gebucht werden z.B. zum Thema

- *Burn-out*
- *Akzeptanz*
- *Empathie*
- *Grenzen spüren*
- *Bedürfnisorientierung*
- *Emotionsregulation*
- *Ängste & Unsicherheit*
- *Selbstwahrnehmung*
- *Ressourcen & Ziele*
- *Kommunikation*
- .....

Dauer 4 – 8 Stunden

# Fachbereich „Bindungstheorie & bindungsbasierte Begleitung“

Sichere Bindung - Grundlagen der Bindungstheorie als eine fundamentale Basis für ein gesundes und zufriedenes Leben - von der Co-Regulation zur Selbstregulation

*„Das Schlimmste, was einem Menschen passieren kann, sind Verletzungen durch bedeutsame Andere – die primären Bindungspersonen in der frühen Kindheit. Das Beste und Nachhaltigste um diese Verletzungen zu heilen, sind einfühlsame und gelingende zwischenmenschliche Beziehungen.“*

Überall dort, wo zwischenmenschliche Beziehungen eine Rolle spielen, ist die bindungsbasierte Beratung, Pädagogik, Therapie eine wesentliche Grundlage für feinfühliges Begegnung und empathisches Miteinander.

Sichere und zuverlässige Bindungsbeziehungen sind das Fundament für eine gesunde Entwicklung und Zufriedenheit – ein Leben lang. Gelingt es uns nicht sichere Bindungsbeziehungen in unserer Kindheit aufzubauen, können diese trotzdem in späteren Beziehungen erlernt werden.

Im Kontext pädagogischer und therapeutischer Arbeit finden wir in der Bindungstheorie theoretische und praktische Grundlagen dafür, wie das Miteinander vereinfacht und verbessert werden kann, um Zwischenmenschlichkeit als Ressource in die Arbeit und Begleitung einzubinden.

## Grundlagen der Bindungstheorie & bindungsbasierten Begleitung

Einführung in die Theorie & Praxis der Bindungsforschung auf den Grundlagen der Arbeit von John Bowlby und Karl-Heinz Brisch. Bindung als sichere Basis. Bindungsmuster & Bindungsstörungen. Bindungsverhalten und Explorationsdrang.

Wie wirken sich frühe Bindungsbeziehungen auf die kindliche Entwicklung von Psyche & Körper aus? Wie kann die Bindungstheorie in die eigene praktische Arbeit eingebunden werden? „Fremde Situation“ nach Mary Ainsworth – Grundlagen und Praxis anhand von Videodokumentationen.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 – 16 Stunden bzw. 1-2 Tage



## Bindung als sichere Basis – ein Leben lang

Vertiefung der Theorie & Praxis der Bindungsforschung. Co-Regulation durch die primäre Bindungsperson als Voraussetzung späterer selbstregulatorischer Kompetenzen. Stress-Toleranz & Emotionsregulation durch frühe Bindungserfahrungen. Stärkung der selbstregulatorischen Kompetenzen für den fordernden beruflichen Alltag, in anspruchsvollen Begleitungssituationen und anhaltendem belastenden Berufsfeld.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 – 16 Stunden bzw. 1-2 Tage

## **Bindungs- & Entwicklungstrauma**

Kinder sind mit den Eltern in tiefer Loyalität verbunden. Sie würden nahezu alles tun, um den Eltern zu gefallen. Dieses Bindungsverhalten sichert das Überleben des Kindes und ist Ausdruck seiner emotionalen und körperlichen Abhängigkeit von den Eltern. Das Kind macht es sich zur Aufgabe das eigene Selbst bzw. Ich an die psychischen Strukturen von Eltern und Familie anzupassen. Kinder idealisieren ihre Eltern zur Sicherung des eigenen Überlebens – das „Eltern-Schutz-Programm“.

Erleben Kinder durch ihre primären Bindungspersonen frühe Verletzungen oder Traumatisierungen, kann dies zu Dissoziation von Emotionen, Körpererleben und Selbstanteilen führen.

Die Inhalte dieses Moduls ermöglichen das Erkennen und Begleiten dieser tiefgreifenden Erfahrungen und ihrer Auswirkungen.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 – 16 Stunden bzw. 1-2 Tage

## **Sichere Eltern – Grundlagen der Bindungstheorie für Eltern**

Die Bindungstheorie vermittelt eine feinfühlig und empathische Sichtweise und Haltung den Kindern gegenüber. Wo Belastungen und Herausforderungen den Alltag prägen, kann es schnell passieren, dass wir die Bedürfnisse der Kinder aus den Augen verlieren. Die Probleme und das was nicht „funktioniert“ nimmt zu viel Raum ein.

Was braucht ein Kind, was brauchen Eltern, um in ein gelingendes Miteinander zu kommen und was können Eltern konkret ändern, um den familiären Alltag zu entlasten.

Dauer: 3 – 8 Stunden bzw. 1 Tag

## **Transgenerationale Weitergabe von Bindungsmustern und – Traumatisierungen**

Schon seit vielen Jahren beschäftigt sich die Bindungsforschung mit der transgenerationalen Weitergabe von Bindungsverhalten und bindungsbasierten Traumatisierungen. Sowohl sichere Bindung, als auch unsichere und pathologische Bindungsmuster werden durch Vererbung und Verhalten von einer Generation an die Nächste übertragen. Dieses Modul ist darauf ausgerichtet diese Dynamiken zu erkennen und durch bindungsbasierte Begleitung zu verändern.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 – 16 Stunden bzw. 1-2 Tage

## **Du nicht!!!! – Ausgrenzung, Diskriminierung & emotionale Gewalt**

Zugehörigkeit ist eines unserer wesentlichen und existenziellen Grundbedürfnisse. Daher werden Ausgrenzungen Kontaktabbruch, Diskriminierung, Mobbing usw. von uns Menschen, als sozialem Wesen, als bedrohlich empfunden. Nicht dazu gehören zu dürfen ist schmerzhaft und aktiviert dieselben Hirnregionen, die auch bei körperlichen Schmerzen aktiviert werden.

Die seelischen Verletzungen hinterlassen ebenso Schmerz und Narben, wie Verletzungen, die unserem Körper zugeführt werden. Da sie nicht so offensichtlich sind, werden sie häufig übersehen.

Wir betrachten die neurophysiologischen Wege und Folgen von emotionaler Gewalt und erarbeiten Wege, wie diese wieder „heilen“ und integriert werden können.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 – 16 Stunden bzw. 1-2 Tage

# Fachbereich „Psychotraumatologie“

Einführung, Vertiefung, Theorie & Praxis für spezielle Themen, wie z.B. Bindungs-, Entwicklungs-trauma, Polyvagal-Theorie, Transgenerationale Traumatisierung...

## Grundlagen der Psychotraumatologie

Was ist ein Psychotrauma? Und was sind die Auswirkungen einer traumatischen Erfahrung auf Psyche & Gehirn? Neurobiologische Grundlagen dieser Auswirkungen auf das Autonome Nervensystem.

Ursachen, Risikofaktoren, Symptome & Folgen einer traumatischen Erfahrung. Mono- & Komplextrauma, Bindungs- & Entwicklungs-trauma, Posttraumatische Belastungsreaktion & -störung (PTBS & KPTBS)

Das Kontinuum der Dissoziation – wo endet emotionale Verletzung, wo beginnt ein Psychotrauma.

Einbringen der Grundlagen der Psychotraumatologie in den eigenen beruflichen Kontext. Praktische Übungen, Einbringen eigener Fälle, Umgang mit traumatisierten Klienten & Patienten.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 – 16 Stunden bzw. 1-2 Tage

## Ressourcenarbeit & Stabilisierende Tools (Methoden-Seminar)

Traumatisierte Menschen brauchen vor allem Eins – Sicherheit! Was sind die Voraussetzungen für eine sichere Umgebung in der Begleitung? Wie kann ich selbst in der Begleitung Sicherheit vermitteln? In der frühen Phase der Begleitung benötigen wir hier vor allem den Aufbau zuverlässiger und flexibler Ressourcen und stabilisierender Übungen für Gewahrsam und Achtsamkeit von Psyche & Körper.

Dieses Modul vermittelt Kompetenzen zur Vermittlung von geeigneten Werkzeugen in der Ressourcen- & Stabilisierungsphase und im selbstfürsorglichen Umgang damit. Diese erfolgen in Form von Psychoedukation, Imagination, Körperwahrnehmung, Orientierung in Zeit & Raum, Notfallintervention.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 16 Stunden bzw. 2 Tage

## Konfrontationsphase (Methoden-Seminar II)

Ist es gelungen, dass ausreichend Sicherheit & Stabilisierung aufgebaut werden konnten, können wir uns behutsam der Begegnung mit dem Traumamaterial zuwenden und in die Konfrontationsphase übergehen. Hier arbeiten wir mit Distanzierung, Assoziation/Dissoziation, Time-Line-Techniken, Screen-Technik u.a. Vorbereitung auf den Abschluss der Begleitung.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 16 Stunden bzw. 2 Tage

## **Trauma & Traumafolgen – verstehen, erkennen, begleiten**

Eine Fortbildung für Lehrer, Erzieher und pädagogisches Personal

Unter Trauma verstehen wir zunächst meist etwas Großes, ein bestimmtes Ereignis, Verlust, Unfall, Schicksalsschlag. Das ist richtig – dann sprechen wir von einem Akut-Trauma. Langfristige Belastungen und wiederholte Überforderung wirken sich ebenso traumatisch auf Psyche, Gehirn & Körper aus. Auch diese sollten von Lehrern & Pädagogen erkannt werden. Trauma macht sprachlos und verhindert, dass betroffene Kinder sich selbst Hilfe suchen. Vor allem dann, wenn die Belastungen aus dem Elternhaus kommen, ist das Kind oft darum bemüht seine Eltern zu schützen. Eine behutsame Begleitung und das Angebot von sicherem Kontakt im Außen zu finden, ist für betroffenen Kinder meist die einzige Möglichkeit aus destruktiven Verhältnissen herauszukommen. Schwere Schicksalsschlägen in Familien können feinfühlicher begleitet werden und unterstützt werden.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 - 16 Stunden bzw. 1- 2 Tage

## **Auswirkungen frühkindlicher Verletzung & Traumatisierung auf das Bindungs- & Sozialverhalten in KiTa & Schule**

Eine Fortbildung für Lehrer, Erzieher und pädagogisches Personal

Frühkindliche Traumatisierungen haben gravierende Auswirkungen auf Körper, Geist & Gehirn der betroffenen Kinder. Es ist ihnen kaum möglich in gelingende Beziehungen und Kontakt zu kommen. Daher sind sie in Gruppen und Klassen eine besondere Herausforderung. Die Folgen können aggressives, übergriffiges Verhalten sein, aber auch Kontaktvermeidung und Beziehungsabbrüche. Schon im Alter von 18 Monaten hat sich das Bindungsverhalten und –muster eines Kindes „gefestigt“, so dass spätere Beziehungen immer wieder auf denselben Strategien beruhen. Mit diesen Mustern vertraut zu sein, bringt Erleichterung und Verständnis in den täglichen Umgang mit diesen herausfordernden Kindern.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 - 16 Stunden bzw. 1- 2 Tage

## **Traumatisierte Eltern – Eltern sein trotz hoher Belastung**

Vater und Mutter zu sein ist eine große Verantwortung. Und das schon unter „normalen“ Bedingungen. Wenn Eltern selbst Traumatisierungen erfahren haben oder von Traumafolgestörungen betroffen sind, wird die Begleitung von Kindern zur besonderen Herausforderung. Selbst zu verstehen, was in Belastungssituationen im eigenen Inneren passiert, kann die Beziehung zu den Kindern entlasten und die erlebte Hilflosigkeit in ein selbstwirksames und handlungsfähiges Miteinander bringen.

Dauer: 2 – 6 Stunden

# Fachbereich „Polyvagal-Theorie“

Auf der Grundlage der Anatomie & Funktionsweise des Autonomen Nervensystems begründete Stephen Porges seine Polyvagaltheorie. Dies zu erlernen und zu verstehen, ist die Basis für das Gelingen jeder Form von Zwischenmenschlichkeit & Miteinander - im professionellen, als auch im persönlichen Kontext.

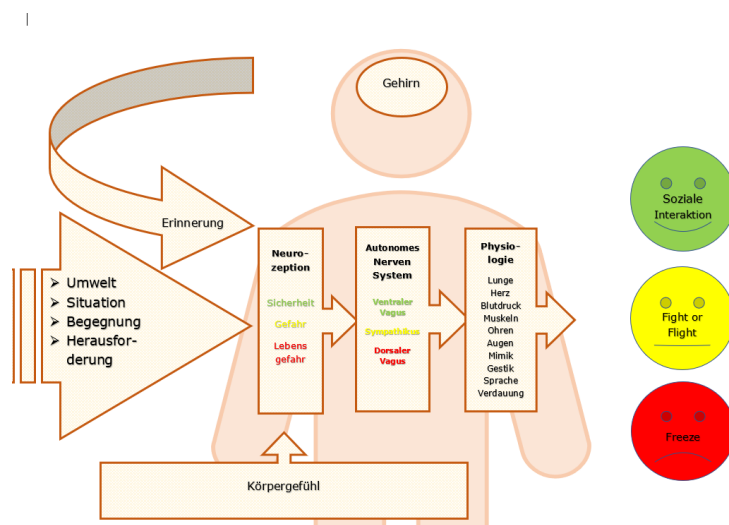
## Einführung in die Polyvagal-Theorie

„Verbundenheit ist eine für unser Überleben unverzichtbare biologische Notwendigkeit“ (St. Porges)

Die Polyvagal-Theorie beschreibt die Arbeits-, Funktions- & Reaktionsweise unseres Autonomen Nervensystems. Die Zugehörigkeit zur Gruppe ist eine essentielle Überlebens- & Entwicklungsstrategie. Ausgrenzung & Isolation beeinträchtigen unsere Fähigkeit eigene autonome Zustände zu beeinflussen und zu regulieren, was sich nachteilig auf unsere psychische und körperliche Entwicklung und Gesundheit auswirkt. Dabei orientiert sich das Autonome Nervensystem an 3 essentiellen Prinzipien – Co-Regulation, Neurozeption und Hierarchie.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 - 16 Stunden bzw. 1- 2 Tage



## Von der Co-Regulation zur Selbstregulation

Vertiefung der Polyvagal-Theorie. Co-Regulation und Selbstregulation in der Begleitung von Klienten und Patienten. Umgang mit „schwierigen“ Patienten im aktivierten sympathischen Zustand und dissoziierten Zuständen. Beziehungsgestaltung auf Grundlagen der Polyvagaltheorie. Grundprinzipien prozessorientierten Begleitens.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 16 Stunden bzw. 2 Tage



## **Polyvagal-Theorie im schulischen Kontext**

Eine Fortbildung für Lehrer, Pädagogen und anderes Personal im schulischen Kontext

Grundlagen der Polyvagal-Theorie in den Kontext der Schule einbringen. Sicherheit als Grundvoraussetzung für effektives Lernen in der Klasse. Was brauchen Kinder zum Lernen? Was verhindert das Lernen? Lern-Ampel „Rot-Gelb-Grün“.

Das Autonome Nervensystem und seine Funktions- & Reaktionsweise im Klassenzimmer (bzw. Lehrerzimmer). Erkennen und Identifizieren der autonomen Zustände im Klassenzimmer als wesentliche Erleichterung im Umgang mit den Schülern. Gruppendynamik – Vermittlung der Polyvagaltheorie an die Schüler für ein besseres und sozialeres Miteinander und dem Aufbau sozialer Kompetenzen.

Emotionsregulation - Umgang mit aktiviertem, gestresstem und/oder aggressivem und übergriffigem Kontaktverhalten. Kontaktabbruch - Abholen von Kindern, zu denen der Kontakt schwer aufzubauen ist (Träumer & Distanzhalter)

Dauer: 6 - 12 Stunden bzw. 1-2 Tage

## **Polyvagal-Theorie in der KiTa**

Eine Fortbildung für Erzieher, Pädagogen und anderes Personal im KiTa-Bereich

Grundlagen der Polyvagal-Theorie in den Bereich der KiTa einbringen. Sicherheit & Zugehörigkeit als Grundvoraussetzung für Kontakt zu Kind & Eltern. Vegetative Zustände der Kinder erkennen und ihnen beizubringen, diese zu benennen. Vegetative Ampel in der KiTa-Arbeit. Polyvagal-Theorie & Bindungstheorie bzw. Bindungsmuster. Grundlagen der Co- & Selbstregulation. Folgen von Stress & Traumatisierung in Ausdruck und Verhalten des Kindes erkennen. Kinder aus ihrem vegetativen Zustand „abholen“.

Dauer: 6 - 12 Stunden bzw. 1-2 Tage

# Fachbereich „Systemische Begleitung, Therapie & Aufstellungsarbeit“

Grundlagen des Systemischen Denkens & Arbeitens, Systemische Fragetechniken, Methoden, Interventionen, Fallaufstellungen in Einzel- & Gruppenarbeit

## Grundlagen & Einführung in die Systemische Arbeit I

Geschichte & Entwicklung der Systemischen Arbeit, Systemische Sichtweise & Denken kennenlernen, Prozessorientierte Haltung & Intervention, Techniken & Möglichkeiten der Systemischen Arbeit z.B. Soziogramm, Inneres Team, Bodenanker usw.....

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 - 16 Stunden bzw. 1- 2 Tage

## Systemische Arbeit II – Methoden, Interventionen & Praxis

Vertiefung der Systemischen Arbeit & Techniken z.B. Genogramm, Inneres Team, Bodenanker usw.....

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 - 16 Stunden bzw. 1- 2 Tage

## Systemische Arbeit am Familienbrett

Das Familienbrett ist eine wunderbare und effektive Methode in der Systemischen Arbeit. Die Arbeit am Brett ermöglicht uns einen schnellen Überblick über das betroffenen System, bietet einen leichten Zugang zum Perspektivwechsel, um in einem flexiblen und kreativen Prozess stets den „Überblick“ zu behalten.

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 - 16 Stunden bzw. 1- 2 Tage

## Systemische Fragetechniken

Ein wesentliches Element der Systemischen Arbeit ist es, mit gezielten Fragetechniken den Klienten / Patienten die Lösung in sich selbst finden zu lassen, statt sie von außen vorzugeben. Hierbei arbeiten wir mit Zirkulären Fragen, Skalierungsfragen, Ressourcen, Hypothesen, Externalisierung, Metaphern, paradoxen Fragen.....

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 - 16 Stunden bzw. 1- 2 Tage

# Fachbereich „Ego-State-Theorie & - Praxis“

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Anteile.  
Die Arbeit mit den Inneren Anteilen - Grundlagen, Theorie & Praxis

John & Helen Watkins schufen eine Form der Inneren-Teiletherapie, die Ego-State-Theorie. Nach diesem Konzept besteht das Ich aus verschiedenen Teilpersönlichkeiten, die als „Subselbste“ nebeneinander coexistieren. Sie sind mehr oder weniger voneinander getrennt bzw. verbunden. Diese Inneren Anteile sind sehr anpassungsfähig und zeigen z.B. unsere Prägungen, Verletzungen, Anpassungsmechanismen, Vermeidungs- & Überlebensstrategien in verschiedenen Lebensphasen und Situationen. Einige dieser Anteile in uns sind gesund und ausgeglichen. Diese Anteile stehen uns stützend zur Seite. Sie stärken und stabilisieren unsere Seele & Körper. Es gibt aber auch Anteile, die sich uns gegenüber „ungesund“ verhalten und eine gewisse Eigendynamik entwickeln. Sie entstehen z.B. durch äußere Verletzung, Beschämung oder Traumatisierung. Diese Anteile zeichnen sich durch mangelnde Kooperationsbereitschaft mit den übrigen Anteilen aus und können zu pathologischen Verhaltensweisen oder Gefühlen führen.

## Einführung in die Teile-Arbeit I – Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Anteile

Geschichte & Entwicklung der Ego-State-Theorie. Grundlagen der Ego-State-Therapie –Wie viele bin ich? Qualitäten und Funktionen der einzelnen States. Anwendungsmöglichkeiten in der Ego-State-Therapie. Trauma & Ego-States I –Das Kontinuum der Dissoziation. Polyvagaltheorie. Ressourcenreiche States, Innere Helfer, Innere Kinder und Innere Beobachter....Ängstliche, zögerliche & vermeidende Ego-States. Umgang mit affektgeladenen Anteilen

## Ego-States II – Introjekte, Identifikationen & destruktive Anteile

Trauma & Ego-States II –Integration von dissoziierten Anteilen. Arbeit mit verletzten und traumatisierten Ego-States. Arbeit mit Täterintrojekten und Täteridentifikation. Erkennen der Funktion von Überlebensanteilen, Trauma-Anteilen und destruktiven Ego-States.

## Ego-States III – Somatisierte Ego-States

Organe, körperliche Symptome und Erkrankungen in der Ego-State-Therapie - Somatisierung als Überlebensstrategie? Was verbirgt sich hinter dem Symptom bzw. symptomassoziierten Ego-State. Praxis in der Einzel- & Gruppenarbeit mit den Ego-States.

Modul I- III

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 8 - 16 Stunden bzw. 1- 2 Tage



# Fachbereich „Fallbesprechung & Supervision“

Systemische und Traumasensible Begleitung und Unterstützung für alle Berufsgruppen

Im Rahmen der verschiedenen Inhouse-Module können eigene Praxis-Fälle gerne eingebracht werden und bei Bedarf in Form von Aufstellungsarbeit sichtbar gemacht werden.

.....oder als separates Modul gebucht werden.....

## **Systemische Fallarbeit & - Aufstellungen**

In der psychosozialen Begleitung von Menschen können Konflikte, Hindernisse und Widerstände auftauchen. In der Begleitung traumatisierter Menschen können durch anhaltende Belastungen sekundäre Traumatisierungen entstehen. Diese können in der Systemischen Fallarbeit und Fallaufstellungen aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden. Ein begleiteter Perspektivwechsel ermöglicht eigene Ressourcen & Kompetenzen neu zu entdecken und selbstwirksam den Herausforderungen in der Begleitung zu begegnen. Fallarbeit biete ich im Einzel- oder Gruppensetting an.

Dauer: 3 – 8 Stunden (oder nach Bedarf)

## **Systemische und/oder Traumasensible Supervision**

Systemische und/oder Traumasensible Begleitung & Unterstützung für alle Berufsgruppen. Auch hier liegt meine Schwerpunkt in der Begleitung der psychosozialen und gesundheitlichen Berufsgruppen & Institutionen.

Die Begleitung anderen Menschen oder Berufsgruppen ist in den letzten Monaten und durch die Corona-Krise besonders gefordert. Die Polarisierung in der Bevölkerung und die Auswirkungen auf das Miteinander hinterlassen ihre Spuren in den schon vorher sehr belasteten Bereichen.

Ein Team oder einen Einzelnen in der Supervision zu begleiten, kann Konflikten vorbeugen und diese beheben, das Miteinander und die Kompetenzen des Einzelnen herausbringen und so die Zufriedenheit, Gesundheit und damit auch die Effektivität der Mitarbeiter fördern.

Supervision biete ich im Einzel- & Gruppensetting an

Dauer: 3 – 8 Stunden (oder nach Bedarf)

# Fachbereich „Schlafschule“

für Praxen, Firmen, Institutionen & auch Fortbildung für zukünftige Leiter eigener Trainings

## „Schlafschule“ – Ein guter Tag beginnt mit einer guten Nacht

Menschen mit starken Belastungssituationen schlafen häufig schlecht und andersherum – wenn wir schlecht schlafen sind wir weniger belastbar.

Teufelskreis Schlaf, Schlafhygiene, Physiologie des Schlafes, Ursachen von Ein- & Durchschlafstörungen.....

Eine Schulung für Teams, Mitarbeiter & Führungskräfte für einen gesunden und erholsamen Schlaf

Dauer: 4- 6 Stunden

## Ausbildung „Schlafschule“

Diese Ausbildung ermöglicht die eigene Durchführung der „Schlafschule“ für andere Mitarbeiter, Patienten, Klienten usw.

### Inhalte:

- „Circulus vitiosus“ Schlaf
- Formen von Schlafstörungen
- Ursachen & Risiken von Schlafstörungen
- Schlafphasen
- Regeln der Schlafhygiene
- Physiologie des Schlafes
- Schlaf & Hormone
- Von Eulen & Lerchen
- Schlafprotokoll
- „Beziehung“ zum Schlaf
- Praktische Übungen zum Ein- & Durchschlafen

Vermittlung theoretischer Inhalte und praktische Übungen (inkl. Skript)

Dauer: 6 - 12 Stunden bzw. 1- 2 Tage

# Fachbereich

## „Teambegleitung & -entwicklung“

Was macht ein Team / Institution resilient, gesund & zufrieden? Stabilität und Flexibilität im Team, Krisen zwischen Team/Mitglied, Team/Team oder Team/Leitung. Innere und äußere Faktoren. Individuelle Resilienz / Teamresilienz, Vertrauen & Miteinander, Ressourcen und Stärken im Team. Die eigene Stimme im Team – individuelle Stärken der Teammitglieder. Umgang mit Unerwartetem von außen oder intern. Personalmangel, Krankenstand, Umstrukturierungen, Übermittlung schockierender Nachrichten. Was nun ? - vor, in und nach der Krise? Ganzheitliches Vorgehen im Umgang mit Konflikten und Krisen. Psychologische Sicherheit im Team.

### Team-Resilienz

Qualität der Interaktion mit gegenseitiger Wertschätzung und Ausarbeiten von Kompetenzen, zwischenmenschliches Vertrauen, gemeinsamer Weitblick, Herausforderungen meistern, persönliche Resilienzfaktoren, Selbstfürsorge/Teamfürsorge. Prozesse und Belastungen im Inneren und von Außen.

Dauer: 2 -5 Tage

### Check zur Team-Resilienz

Für Teams sind insbesondere 4 relevant:

- Psychologische Sicherheit
- Umgang mit Unerwartetem
- Verarbeitung kritischer Situationen
- Ganzheitliches Vorgehen / Sichtt

In diesem Workshop erarbeiten wir die 4 Team-Resilienzschlüssel für Mitarbeiter, Leitung & Team.

Dauer: 2 – 5 Tage

### Selbstfürsorge im Team

Belastungs- & Resilienzcheck im Team, Warnsignale für eine Burn-Out-Entwicklung, Stressregulation am Arbeitsplatz und in der Freizeit, Grenzen – Erkennen, Formulieren und Umgang mit Grenzüberschreitungen, Äußere Konflikte = Innere Konflikte? Probleme erkennen, benennen und in Chancen umwandeln. Tools und Möglichkeiten für Entspannung & Selbstregulation

Dauer: 1 – 3 Tage

Was ist los in Ihrem Team? Was brauchen Sie als Leitung / Mitarbeiter?  
Wir schauen gemeinsam auf Belastungsfaktoren, Ressourcen und Chancen und erstellen ein individuelles Programm für Ihr Team / Ihre Institution.

# Fachbereich

## Krise – Corona, Klima, Krieg.....

Psychologische Aus- und Nebenwirkungen eines anhaltenden Krisenmodus auf unsere gegenwärtige Gesellschaft. Erkennen, Verstehen und Präventionsmaßnahmen, um in der Dauerkrise nicht auszubrengen und zu resignieren.

### Angst – ein ständiger Begleiter in der Krise

In Krisen sind wir mit verschiedensten Ängsten konfrontiert. Angst vor Infektion, Long-Covid, Tod, Nähe, Berührung, Kontakt, Freunden, Nachbarn, Verwandten oder andere zu gefährden. Angst vor Impfung, Nicht-Impfung, Existenzängste, Lockdown-Maßnahmen, Isolation, Verlust von Kontakt, Angehörigen, finanzielle Einbußen, Krieg, Klimakrise, Zukunft, Orientierungs- und Perspektivlosigkeit, Einschränkungen verschiedenster Art.....

Diese Angst geht nicht spurlos an uns vorüber. Sie verändert unser Gehirn bereits nach 3 Monaten. Das emotionale Erleben und die Wahrnehmung unserer Umwelt, der Menschen und Ereignisse um uns herum ändert sich nachhaltig.

Diese Fortbildung zeigt Wege auf, um die Ursachen, Auswirkungen und Folgen chronifizierter Ängste zu erkennen und Wege zur Veränderung und Regulation aufzuzeigen.

Dauer: 6 – 12 Stunden

### Hört ihr die Kinder weinen?

Kinder & Jugendliche wurden seit Beginn der Corona-Krise weitestgehend übersehen. Gleichzeitig wurden sie als Pandemietreiber beschuldigt, waren plötzlich verantwortlich für das Wohl dieser Gesellschaft, weil sie Großeltern oder andere infizieren konnten. Ihre emotionalen Grundbedürfnisse wurden weitestgehend ignoriert, sowohl von der Politik, als auch von vielen Erwachsenen.

Was macht es mit Kindern, wenn ihnen plötzlich so eine große Verantwortung aufgebürdet wird? Und wer fühlt sich eigentlich für das Wohl der Kinder verantwortlich.

Diese Fortbildung zeigt die übersehenen psychischen Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen und ihre weitreichenden Auswirkungen für das aktuelle Leben der heutigen Jugend und ihrer darauf basierenden Zukunft.

Dauer: 6 -12 Stunden

### „Wo bin ich geblieben?“ - Kinder & Jugendliche in der Krise

Dieser Workshop richtet sich an Kinder und Jugendliche, die mit den Auswirkungen der Corona-Krise konfrontiert sind – auf unterschiedlichste Weise.

Kinder und Jugendliche bekommen einen Raum darüber zu sprechen, was sie selbst am meisten betroffen hat und zu erkennen, was sie selbst am nötigsten brauchen.

Die Stärkung und Entwicklung des eigenen Selbst steht im Mittelpunkt, so dass die jungen Teilnehmer erfahren können, was die gegenwärtige Lebenssituation mit Homeschooling, Social Distancing, AHA-Regeln usw. für ihr Leben bedeutet und was sie brauchen, um gestärkt und resilient in und nach der Krise zu sein oder zu werden.

Ein Seminar für Kinder & Jugendliche selbst

Dauer: 4 - 8 Stunden

oder für Teilnehmer, die Kinder & Jugendliche in und nach der Krise begleiten wollen

Dauer: 6 -12 Stunden

## **Cave-Syndrom – wenn zurück in den Alltag nicht mehr geht?**

Über Monate hinweg waren Menschen dazu angehalten ihr soziales Umfeld und ihren Bewegungsradius auf ein Minimum zu reduzieren. Nach wochenlangem Lockdown und Kontaktbeschränkung fällt es manchen Menschen schwer ihr „sichere Höhle“ wieder zu verlassen. Vor allem (aber nicht nur) sind Jugendliche davon betroffen.

Die langfristige Konfrontation mit Risiken sind inzwischen verinnerlicht. Manchen Menschen fällt es schwer, wieder zurück in ihr Leben zu finden. Anhaltende Isolation und Bewegungseinschränkungen sind zur „Gewohnheit“ geworden.

Bei einigen Menschen kann dieses Unwohlsein sich zu einer Angststörung „auswachsen“.

Dieses Fortbildung dient dem Erkennen von pathologischen Gewohnheiten, erklärt die „Attraktivität“ von Vermeidungsverhalten für unser Gehirn und die „Neurobiologie der Angst“. Es werden Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, wie diese Gewohnheiten wieder rückgängig gemacht werden können, so dass neue Wege im Umgang mit der aktuellen Lebenssituation geebnet werden können.

Dauer: 6 – 8 Stunden

## **Home-Office – Eine Kosten-Nutzen-Abwägung**

Viele Institutionen, Firmen und Mitarbeiter haben in der Corona-Krise auf Homeoffice umgestellt. In der Umsetzung gibt es eine Vielfalt von fest-strukturierten bis hin zu flexiblen Modellen. Hierzu gibt es unterschiedlichste Erfahrungen, aus denen sich Vor- und Nachteile, ergeben z.B. werden zeitliche und räumliche Grenzen hierdurch geöffnet und verschoben. In diesem Seminar betrachten wir die Herausforderungen und Möglichkeiten des Homeoffice. Jeder Teilnehmer kann seine ganz persönliche Erfahrungen, Befürchtungen, Höhen und Tiefen aus dieser und der kommenden Zeit einbringen und es gibt Perspektiven dafür, wie das Homeoffice zukünftig gestaltet werden kann.

Dauer: 4 – 6 Stunden

## **„Miteinander“ – wie finden wir wieder zurück in eine tolerante und respektvolle Gesellschaft**

Zwischenmenschliche Beziehungen sind das wirksamste, das wir in Belastungs- und Krisensituationen erfahren können.

Die Corona-Krise hat unsere Gesellschaft in Bezug auf verschiedene Aspekte in zwei Pole aufgespalten. Die Fronten zwischen diesen Polen sind teilweise verhärtet. Diese Spaltung hat eine tiefe Kluft im Bereich der Zwischenmenschlichkeit z.B. in der Arbeitswelt, in Freundschaften, Familien und überall dort, wo Menschen zusammenkommen, geschlagen. Kontroverse und hitzige Diskussionen haben zu Distanz, Toleranzverlust, Schuldzuweisungen und Kontaktabbrüchen geführt.

Wie Zwischenmenschlichkeit entsteht, wie Krisen und Konflikte sich auf unser Miteinander auswirken und was wir brauchen, um wieder in ein respektvollen und toleranten Umgang miteinander finden, ist Inhalt dieser Fortbildung.

Dauer: 10 – 18 Stunden



## **Futuristische Erinnerungen – .....und was kommt dann?**

Futuristische Erinnerungen bezeichnet das persönliche und individuelle Erleben davon, wie wir unsere Zukunft sehen und das, was uns dort begegnen könnte. Gleichzeitig beinhaltet dieser Begriff auch, dass wir unsere nicht verarbeiteten, nicht integrierten Lebenserfahrungen auf die "Leinwand unserer Zukunft" projizieren. Zukunftsängste und die Ungewissheit vor dem was kommt, bekommen dadurch ein Format, an dem wir ansetzen können, mit dem wir uns auseinandersetzen können. Unser Blick färbt und trübt sich durch die Brille unserer Erfahrungen. Wir müssen also nicht Zukunftsängsten und Befürchtungen ausgeliefert sein, sondern bekommen ein Werkzeug an die Hand, wie wir die "Weichen für unsere Zukunft, unter Einbeziehung unserer Vergangenheit, hier und jetzt in der Gegenwart stellen können.

Befürchtungen und Sorgen in Bezug auf anstehende Ereignisse beeinflussen ihren Verlauf. Zum Beispiel mindern negative Ausgangserwartungen vor einer Prüfung das Ergebnis oder Ängste vor einer OP haben negative Auswirkungen auf den Heilungsverlauf. Vertrauensvoll auf zukünftige Ereignisse schauen zu können, ist der erste Schritt in eine gelingende Zukunft.

Dauer: 6 -12 Stunden

## **Vererbte Wunden – Neues Salz in alten Wunden**

Ein Trauma, das nicht verarbeitet ist, reinszeniert sich. Es wiederholt sich auf der Suche nach Verarbeitung, Integration und Lösung. Reinszenierungen finden nicht nur auf persönlicher, sondern auch auf gesellschaftlicher Ebene statt.

In der gegenwärtigen Zeit erleben wir nicht nur die Bedrohung im Außen. Wir kommen gleichzeitig mit alten Wunden und Verletzungen in Berührung, mit dem, was unsere Eltern bzw. Großeltern in früheren Kriegs- und Krisenzeiten erlebt haben. Es hat sich durch die Generationen manifestiert z.B. in Form von inneren Bildern, Gefühlen, Denkmustern, Körpererleben und Träumen.

Transgenerationale Aufarbeitung von übernommenen Traumatisierungen früherer Generationen auf familiärer und gesellschaftlicher Ebene, können bewusst gemacht und mit dem gegenwärtigen Erleben in Beziehung gesetzt werden. Ängste, Widerstände, Bedrohung, Ohnmacht können in selbstwirksames Denken und Handeln gewandelt werden.

Dauer: 6 – 12 Stunden