



# Traumatherapie Institut Berlin

2018

---

6-tägige Fortbildung  
28. - 30.06. und 04. - 06.10.2018

## UMGANG MIT TRAUMA

### NEUES AUS DER TRAUMATHERAPIE

*„Unsere Fähigkeit, einander zu vernichten, entspricht unserer Fähigkeit, einander zu heilen.“*

Bessel van der Kolk

In den letzten 40 Jahren sind grundlegend neue Sichtweisen und Methoden entwickelt worden, um Menschen nach traumatischen Erlebnissen und Grenzüberschreitungen zu begleiten. Traumafolgestörungen und deren Heilung sind neben den klassischen Themen der Psychotherapie in den Vordergrund getreten. Weitere Antworten zur Entschlüsselung der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) wurden gefunden.

#### ZUR FORTBILDUNG

Die Kombination theoretischen Materials und praktischer Übungen wird Sie befähigen, traumatische Energien im Körper aufzuspüren, sorgfältig abzuschätzen und ihre Entladung zu begleiten. Sie werden Einsichten und Werkzeuge erarbeiten, um wesentliche Hilfestellungen leisten zu können, ohne dabei sehr bei den Geschichten und emotionalen Prozessen zu verweilen. Sie werden entspannter mit traumatisierten Menschen arbeiten können. Ihre Klienten werden eine höhere Stresstoleranz (Resilienz) erwerben.

#### ZUM HINTERGRUND

Wenn überwältigende Ereignisse unsere natürlichen Schutzreflexe überfordern, regulieren wir uns nicht mehr ausreichend selber. Wir erleben uns als innerlich stark belastet, körperliche Einschränkungen können auftreten, Sinnkrisen und soziale Probleme entstehen.

Um gezielt mit der Trauma-Schock-Energie zu arbeiten, nehmen wir neben den herkömmlichen kognitiven und affektiven Herangehensweisen direkten Einfluss darauf, was im Körper und Nervensystem passiert. Über den inneren Spürsinn (felt sense) haben wir eine Brücke zum Geschehen im Nervensystem.

Dort können Traumata stecken bleiben, wenn die natürliche Selbstregulation nicht wieder (vollständig) in Gang kommt. Es kann entscheidend helfen, die im Nervensystem gebundene Energie kleinschrittig, kontrolliert, langsam und sanft aufzuspüren und zu lösen.

Achtsamkeit und Verantwortlichkeit für die Bedürfnisse traumatisierter Menschen sind die Basis. Ziel ist, Ressourcen wieder aufzubauen und die verloren gegangene Sicherheit und Stresstoleranz wieder zu finden.

## METHODEN

- Focusing nach Eugene Gendlin
- Somatic Experiencing (SE) nach Dr. Peter Levine
- Neuroaffektive Psychotherapie nach Marianne Bentzen, Susan Hart
- Psychoimaginative Traumatherapie (PITT) nach Prof. Luise Reddemann
- Ego-State-Therapie
- Methoden aus den humanistischen Psychotherapien und der kognitiven Verhaltenstherapie

## INHALTE

- Grundlegendes Verständnis für den Umgang mit Trauma
- Ressourcenförderung
- Techniken der Stressregulation
- Stabilisierung, Erdung, Abgrenzung, Containment
- Körperwahrnehmung, Felt Sense
- Erlernen der Sprache des Nervensystems
- Wege zur schonenden Traumakonfrontation
- Umgang mit Ladung und Entladung traumatischer Energie
- Anwenden der 3 Kompassse des Nervensystems: Stammhirn (autonomes vegetatives Nervensystem), Gefühlshirn (limbisches System), Großhirn (Neocortex)
- Therapeutische Haltung, sich schützen und abgrenzen im therapeutischen Kontext
- Supervision mitgebrachter Fälle

Ein großer Teil der Kurszeit wird zum praktischen Üben und Reflektieren der erlernten theoretischen Inhalte genutzt.

## DOZENTEN

### **Pia Baerwald**

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Traumatherapie, humanistische Psychotherapie, Coaching. Dozentin in Psychotherapie- und Coachingausbildungen. Dozentin und Supervisorin für Psychologie an der Osteopathie-Schule-Deutschland. Praxis für Psychotherapie und Coaching in Berlin, Köln, München. Die Traumatherapie wurde ihr therapeutischer Schwerpunkt durch das eigene Erleben des Tsunami auf Sri Lanka vor 10 Jahren.

### **Dr. med. Dietrich Sternberg**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Trauma- und Psychotherapie, Osteopathie, Suchtmedizin. Dozent für Psychologie an der Osteopathie-Schule-Deutschland. Arbeit mit traumatisierten Menschen in Bolivien, Sudan, Indien, Uganda, Libanon, Malaysia und Europa.

Pia Baerwald und Dr. med. Dietrich Sternberg entwickelten in ihrer gemeinsamen Arbeit ein methodenübergreifendes Konzept, das psychische, körperliche, neurobiologische sowie mentale Prozesse integriert, um traumatische Erfahrungen erfolgreich zu verarbeiten. Sie gründeten 2006 das Traumatherapie-Institut Berlin, das unter der ärztlichen Leitung von Dr. med. Dietrich Sternberg steht.

## FÜR WEN?

Interessierte, die sich in Therapie, Beratung und Begleitung von Menschen weitere Kompetenzen und Anleitung im Umgang mit Trauma wünschen.

Zur Teilnahme werden ausreichend Eigetherapieerfahrung und Stabilität im Umgang mit psychologischen Themen vorausgesetzt.

**DATEN:** 2 x 3 Tage , 28. - 30.06. und 04. - 06.10.2018, jeweils 10 - 18 Uhr

**INFOABENDE:** Donnerstag, 26. April 2018, 19 Uhr  
(bitte anmelden) Dienstag, 29. Mai 2018, 19 Uhr

**TEILNEHMERZAHL:** 10

**KOSTEN:** € 775.- (6Tage)  
incl. Kursmaterialien, Pausensnack und Getränke

**KONTAKT:** Dr. Dietrich Sternberg  
t 030/813 26 59  
d.sternberg@gmx.net  
www.sternberg-osteopathie.de  
  
www.traumatherapie-institut-berlin.de

## ANMELDUNG

Fortbildung „**Umgang mit Trauma**“ am 28. - 30.06. und 04. - 06.10.2018

Name .....

Straße ..... Ort .....

Email .....

Telefon ..... Mobil .....

Tätigkeit: .....

Hiermit melde ich mich verbindlich zur oben genannten Fortbildung an. Ich erkläre, dass ich freiwillig und in eigener Verantwortung teilnehme. Aus eventuellen Folgen kann kein Anspruch abgeleitet werden. Bei vorzeitigem Verlassen der Fortbildung verfällt die Teilnahmegebühr.

Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von € 50.- einbehalten.  
Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Seminarbeginn wird der volle Betrag einbehalten, außer es findet sich eine geeignete Ersatzperson.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Anmeldebedingungen an.

Ort / Datum .....

Unterschrift .....

---

Seminarkosten: € 775,- **bei Eingang der Zahlung ist der Teilnehmerplatz fest reserviert.**

Überweisung auf folgendes Konto:

Seminar „**Umgang mit Trauma**“ 2018  
Dr. Dietrich Sternberg  
Apo Bank Berlin  
IBAN: DE 90 3006 0601 0002 4701 95

---

**Traumatherapie Institut Berlin**

Wilskistrasse 4, 14169 Berlin  
t 030 / 813 26 59  
[www.traumatherapie-institut-berlin.de](http://www.traumatherapie-institut-berlin.de)