

Andrea Wandel

Ausbildung in körperorientierter Trauma-Arbeit Holistic Awareness 2023/24

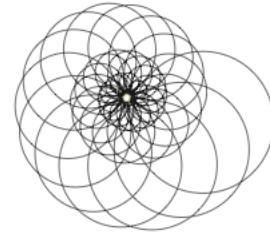


Diese Ausbildung ist etwas für dich, wenn du dir deiner feinen Wahrnehmung bewusst bist, dich besser kennenlernen möchtest und andere unterstützen willst, ob in der Familie, im Team, als Pädagog*in, Therapeut*in, Ärzt*in oder Coach.

Viele Menschen werden an den verschiedensten Stationen ihres Lebens zu Wegbegleiter*innen, z.B. in der Eltern-Kind-Beziehung oder in der Begleitung von Angehörigen oder Freund*innen, die in unterschiedlichsten Formen mit einem Trauma in Berührung gekommen sind.

Oft spüren sie intuitiv, was zu tun ist, nicht selten wird diese Intuition jedoch von Zweifeln und Unsicherheit, überschießenden Reaktionen des Autonomen Nervensystems, gesellschaftlichen Konditionierungen oder Unkenntnis über die eigenen Ressourcen überlagert.

Als Konsequenz kann es zu Symptomen von Überforderung, Stress bis hin zu Burnout kommen.

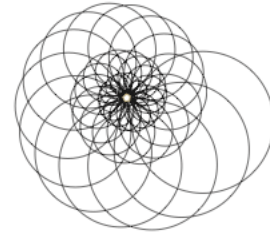


Andrea Wandel

Die Ausbildung ist etwas für dich, wenn du mit dir selbst oder mit Menschen zu tun hast, die folgende Themen bzw. Symptome haben:

- Burnout
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Erscheinungen des Helfer-Syndroms
- Hohe Anspannungszustände
- Immundefizite
- Depression
- Chronische Schmerzzustände
- Projektionen und innere Stressdialoge im Kontakt mit anderen Menschen
- Gefühl von Machtlosigkeit, Ohnmacht
- Pathologische Dissoziation
- Verlangen und Sehnsucht nach mehr Sinnhaftigkeit im Leben
- Wenn du das Gefühl hast, dass deine Klient*innen nicht mehr in die alten Diagnosen passen

Darüber hinaus richtet sich die Ausbildung an Menschen, die sich bewusst im beruflichen und privaten Umfeld als Wegbegleiter*innen erleben und einen tieferen Zugang zu ihren Fähigkeiten, Ressourcen und Potenzialen erreichen möchten.



Andrea Wandel

Die Ausbildung in der körperorientierten Trauma-Arbeit ist bewusst mehrdimensional aufgebaut.

Während sie einerseits detaillierte Fachkenntnisse über die Entstehung und Symptomatik verschiedenster Traumata und deren Bewältigung vermittelt, behält sie auf der anderen Seite den*die Begleiter*in in seiner*ihrer Einzigartigkeit immer im Blick und unterstützt ihn*sie dabei, seine*ihre individuellen Fähigkeiten, Ressourcen und Potenziale freizusetzen.

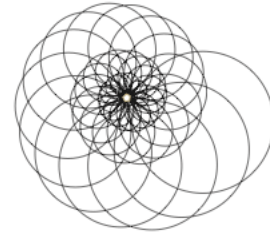
Wir werden unsere geistig-seelische Dimension in diesem Trauma-Training immer wieder einladen und uns auf unserer Reise gegenseitig unterstützen. Wie auch Himmel und Erde zusammenwirken, so fließen die körperorientierte Trauma-Arbeit und die spirituelle Dimension zusammen.

1. Trauma und Hochsensibilität

Trauma und Hochsensibilität stehen häufig in enger Beziehung zueinander. Ein Trauma kann die Entwicklung der Hochsensibilität begünstigen, andersherum neigen hochsensible Menschen eher zur Traumatisierung.

In der Begleitung hochsensibler Menschen konnten wir beobachten, dass sie von Elementen und Werkzeugen aus der körperorientierten Trauma-Arbeit stark profitieren.

Wir werden den Unterschied zwischen Trauma und Hochsensibilität studieren und das Verständnis für beide „Diagnosen“ herstellen.



Andrea Wandel

Trauma und Spiritualität

Die Erfahrung einer Traumatisierung erinnert uns an unsere stets vorhandene hohe Verletzlichkeit.

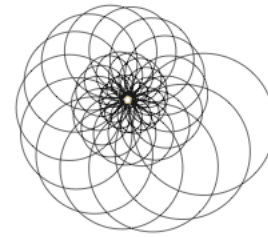
Sie kann uns real oder gefühlt in Todesangst versetzen und uns infolgedessen in die Auseinandersetzung mit Endlichkeit und Lebenssinn führen.

Traumatisierte Menschen beschreiben es manchmal so, dass sie zum ersten Mal ein Gefühl haben, in „etwas Größerem“ eingebunden zu sein.

Trauma macht uns häufig zu Grenzgänger*innen an den Rändern unserer Wirklichkeit. Das Geschenk im Trauma wird häufig übersehen. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, die Geschenke des Traumas einzusammeln.

Ebenso wie ein Trauma uns von schmerzlichen Empfindungen abtrennen kann, kann es uns auch von der Liebe und von unserem Herzen, unserer spirituellen Quelle abschneiden.

Wenn wir uns behutsam und mit der Hilfe eines*r erfahrenen Begleiter*in auf die Sprache unseres Körpers einlassen, können wir dieser Quelle wieder näherkommen. Voraussetzung dafür ist zunächst ein Perspektivwechsel auf das Thema „Trauma“ an sich.



Andrea Wandel

Ein Perspektivwechsel

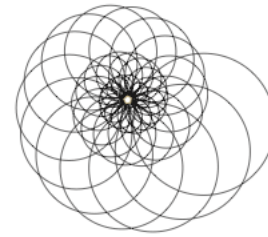
Trauma beschreibt das Erleben eines überwältigenden Ereignisses, das für den betroffenen Menschen nur schwer bis gar nicht zu verarbeiten ist.

Eine Posttraumatische Belastungsstörung ist häufig das Resultat eines Traumas. Durch das Erlernen bewusster Werkzeuge können traumatische Erlebnisse verarbeitet und integriert werden (siehe Inhalte der einzelnen Module).

Im eigentlichen Sinne bedeutet Trauma weder Krankheit noch Störung.

Trauma stammt vom griechischen Wort für *Wunde* und beschreibt eine Verletzung des Menschen, in der er in einem Gefühl des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit hängen geblieben ist. Auch, wenn das Ereignis längst vorüber ist, bleibt seine Spur danach im Körper gespeichert.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, wie wichtig das Einbeziehen von Entwicklungs- und Bindungstraumata zusätzlich zu Schocktrauma ist. Wir lernen, zwischen Gesundheit und Pathologie zu unterscheiden.



Andrea Wandel

Die non-verbale Sprache des Körpers entschlüsseln Integration von Trauma

Aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns besitzen wir grundsätzlich die Fähigkeit, ein Trauma gut zu verarbeiten.

Mit Hilfe behutsamer Körperarbeit sind wir als Menschen in der Lage, uns durch emotionalen und physischen Schmerz hindurchzubewegen und wieder Zugang zu tiefer und flexibler Gesundheit zu finden.

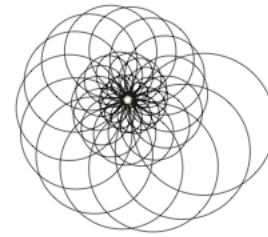
Dafür braucht es das Verständnis für die Körpersignale als jener non-verbale Sprache, über die sich der Zustand des Autonomen Nervensystems zu erkennen gibt.

Dieses Verständnis zurückzugewinnen, kann geübt und trainiert werden.

Umso mehr gilt es, anzuerkennen, dass unser Intellekt und unser Wille zwar versuchen zu verstehen und zu verändern, dass jedoch gerade sie in der Regel *nicht* die wesentlichen Instrumente bieten, um an entscheidender Stelle eine Lösung herbeiführen zu können.

Unbestritten brauchen wir unseren Intellekt, um die unterschiedlichen Phasen einer biologischen Reaktion auf extreme Reize zu verstehen. Darüber hinaus geht es um ein genaues Hinhören, damit den Körpern geholfen werden kann, schwierige Erfahrungen zu transformieren. Jede*r kann größere Flexibilität und mehr Wahlmöglichkeiten entwickeln.

Gesundheit und Selbstwirksamkeit wird in diesem Training sehr gefördert.



Andrea Wandel

Ziel der Ausbildung

Wir wollen Begleiter*innen ausbilden, die den sprachlosen Raum von Trauma verstehen und ihn kompetent begleiten können. Du wirst Übersetzer*in der verschiedenen Körpersignale aller Körper (physisch, emotional, mental, spirituell).

Dadurch hilfst du Menschen, sich aus einschränkenden Erinnerungsmustern zu befreien und eine neue differenzierte Lebendigkeit zu etablieren.

Welche Fähigkeiten werden ausgebildet?

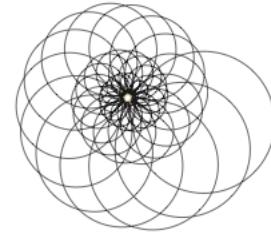
Die Teilnehmer*innen werden darin geschult, in sich selbst Klarheit und Bewusstsein über die eigenen Körperreaktionen sowie Präsenz zu entwickeln.

Das Wissen über Co-Regulation wird dabei wichtiges Thema sein (Ich-Du-Wir-Raum).

Gemeinsam schaffen wir die Voraussetzung, einen sicheren, heilsamen Raum zu erschaffen, in dem ein Angebot von Neuorientierung möglich werden kann.

Im Bewusstsein über die immense Kraft eines Trauma-Sogs sollten die Begleiter*innen über Fähigkeiten verfügen, mit den Klient*innen an Ressourcen zu arbeiten. Wir lernen, mit ihnen am Rand des Traumas zu bleiben, ohne sie einer erneuten Konfrontation oder sogar Retraumatisierung auszusetzen.

Die Teilnehmer*innen werden darin geschult, in jedem Fall ein klares Bewusstsein für die Qualität der eigenen Absichtslosigkeit zu bewahren.



Andrea Wandel

Die eigenen Körpersignale souverän zu verstehen ist eine Voraussetzung, um sich in der Weite des heilsamen Raums mit dem*der Klient*in treffen zu können. Dadurch generieren wir co-regulative Fähigkeiten, um das empfindliche Nervensystem gemeinsam zu regulieren.

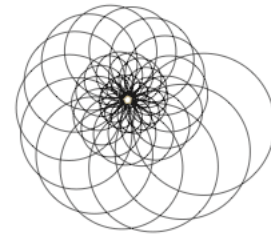
Affektreaktionen und überschießende, der Gegenwart nicht mehr entsprechende Reaktionen des Autonomen Nervensystems können auf diese Weise abgebaut werden.

Lernziele

- Werkzeuge zur Vertiefung der Fähigkeit zur Selbstregulation und zur Differenzierung menschlicher Wahrnehmung
- Übersetzung der Signale des Autonomen Nervensystems auf unserer Reise vom Embryo bis zum Erwachsenen in eine nicht bewertende Sprache
- Unterschied Pathologie + Gesundheit / Symptom + Entladung
- Wahrnehmung von Grenzen
- Schulung von Orientierungswahrnehmung als „Gesundheitstool“
- Bindungsformen und Integration in ein kohärentes Erleben
- Erkennen von Regulationsmechanismen als Überlebensstrategie und deren Einsatzmöglichkeiten im Prozess
- Fokussierung von Aufmerksamkeit als „Gleichzeitigkeitsbewusstsein“ im Alltag
- Die Praxis des absichtlosen Lauschens anstelle von aktivem Tun
- Prozessarbeit im Hier & Jetzt anstatt in der Vergangenheit

Alle Module bestehen aus Vermittlung von umfangreichem Wissen und Methodenkompetenz in körperorientierter Trauma-Arbeit, Selbsterfahrung und Gruppenarbeit.

Nach unserer Erfahrung kann es in Fragen der persönlichen Klärung sinnvoll sein, zusätzliche Einzelsitzungen in Anspruch zu nehmen. Sie sind nicht in der Ausbildung enthalten.



Andrea Wandel

Terminübersicht & Inhalte

1. Modul:

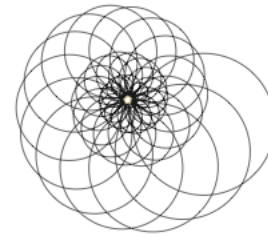
Vorbereitungsseminar | 14. – 16. April 23
online

- Holistisches (ganzheitliches) Bewusstsein
- Verkörperung (Körper als Basis unserer Existenz)
- Orientierung und ihre Bedeutung
- Ressourcen, Gesundheit
- Grenzen und Grenzerfahrungen
- Aufmerksamkeit und Intention
- Embryonale Bewegung + Reflexe
- Rolle und Haltung des*r Begleiter*in
- Lauschen
- Desidentifikation
- Prozess- und Beobachter*innen-Orientierung

2. Modul (2 Teile)

Trauma Grundlagen I | 9./10. Juni und 17./18. Juni 23
online

- Bindung
- Beobachter*innen-Rolle
- Achtsamkeit
- Dreidimensionalität
- Bindungsstile
- Bindungstrauma
- Reflexe
- Kraft der Gesundheit
- Bedeutung von Containment/Sicherheit
- Körperorientierung als Grundlage unseres Erlebens
- Selbstregulation
- Demonstration und Selbsterfahrung



Andrea Wandel

3. Modul

Trauma Grundlagen II | 1.-3. September 23

online oder live (je nach Kreativität der Gruppe 😊)

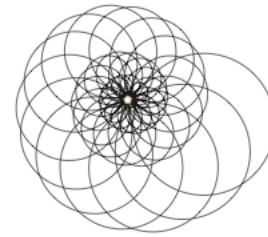
- Selbstregulation
- Erinnerung
- Synchronisation
- Rhythmus + Pausen
- Unterschiedliche Ebenen des Gehirns, präfrontaler Cortex
- Mimik, die unterschiedlichen Gesichter
- Hochsensibilität und Trauma
- Autonomes Nervensystem (Teil 1)
- Spiegelneuronen

4. Modul (2 Teile)

Trauma Vertiefung | 11./12. Und 17./18. November 23

online

- Polyvagale Theorie (Stephen W. Porges)
- Nervus Vagus - Übungen
- Trauma-Symptome
- Autonomes Nervensystem (Teil 2)
- Kohärenz
- Resilienz, Antifragilität
- MECROBES Wahrnehmungsmodell
- Einladende Fragen
- Reflexe
- Körperarbeit



Andrea Wandel

5. Modul (2 Teile)

Prozesskompetenz | 20./21. Und 26./27. Januar 24
online

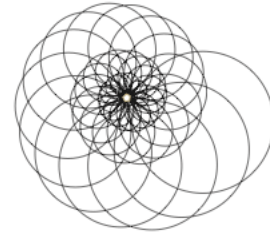
- Trauma ist im Nervensystem (Arbeit mit dem inneren Tier)
- Vorbereitungsbewegungen
- Ganzkörperaktivierungen (global high activation)
- Arbeit mit körperlichem Druck und Spannungsabbau
- verschiedene Traumata und Ursachen
- Behandlungsprotokoll
- Psychologische Umkehr
- Dissoziation
- Gruppenressourcen nutzen
- Arbeit mit heilenden Feldern
- Prozess- und Trauma-Aufstellungen
- Demonstrationen
- Abschluss mit Zertifikat

ZEITEN jeweils:

10 – 13 Uhr

14:30 - 17 Uhr

Je nach Dynamik der Gruppe werden sich die Themen aus den Modulen in den Modulen verschieben. Wir arbeiten mit Flexibilität und werden gruppenabhängig und dynamisch das Training im Sinne von Kohärenz führen.



Andrea Wandel

Umfang der Weiterbildung:

- Die Weiterbildung umfasst fünf Module in einem Zeitraum von 10 Monaten.
- Max. 20 Teilnehmer*innen, um eine individuelle und persönliche Betreuung zu gewährleisten.
- Peer-Group-Arbeit zwischen den Modulen.
- Selbststudium in Bezug auf vorgegebene Trainingsthemen mit textlichen Ausarbeitungen.
- Bearbeitung von drei Fallbeispielen mit Klient*innen
- Gegen Ende der Ausbildung bieten wir noch einen Supervisionstag an, den wir kurzfristig und gemeinsam entscheiden (freiwillig).
- Ihr bekommt Handouts zu jedem Modul und könnt damit euer eigenes Workbook gestalten.
- Die Präsentation bekommt ihr nach jedem Modul zugeschickt.
- Eigene geschlossene Facebookgruppe zur gegenseitigen Unterstützung (keine Pflicht ;)
- Am Ende bekommst du ein Zertifikat.

Preis: 3900 € bei Einmalzahlung | fällig am 15. März 2023

Raten: max. 4 Raten à 1000 € | 1. Rate fällig am 15. März 2023

Falls du Fragen hast und/oder dich anmelden möchtest, schreib uns gerne an info@wandelspace.com

Wir sind gerne für dich da ❤️