

Traumaheilung und das Bejahren der Widerstände

7 Schritte zum Aufwachen und die Personzentrierte Traumatherapie

Die 7 Schritte zum Aufwachen – die 7 Schritte zum loslassen – sind der Kompass für das individuelle Wachstum, für die Persönlichkeitsentwicklung und für das Aufwachen. Lebendig werden, authentisch sein, Aufwachen – das sind die drei Bestandteile des Weges. Die drei Bestandteile zum Glücklich werden.

Ein zentrales Hindernis, wenn nicht das zentrale Hindernis ist die Selbstverneinung. Natürlich ist sie ein Schutz. Und vor allem ist sie die Folge nicht verarbeiteter traumatisierender Verwundungen, die der Einzelne erlebt hat.

Der Personzentrierte Ansatz der Traumaarbeit, den Brigitte entwickelt hat und vertritt, erscheint mir der fundamentalste und wirkungsvollste Ansatz der Traumaarbeit zu sein. Durch die traumatische Verwundung sind wesentliche Schritte der 7 Schritte erschwert: herausfinden, was ich wirklich will, gelingt nur unzureichend, das Fühlen ist in wesentlichen Teilen blockiert, die Vergangenheit lastet noch auf einem, der Körper, dass Atmen ist blockiert und nicht frei und gelöst und den Ängsten kann nicht wirklich gut begegnet werden.

Die Personzentrierte Traumatherapie hilft aus diesen Blockierungen heraus. Die Arbeit von Brigitte ist nicht nur der fundamentalste Ansatz zur Auflösung traumatischer Blockaden, sondern auch eine Arbeit, in der Brigitte systematisch der Selbstbejahung und dem Fallen durch die Gefühle einen zentralen Stellenwert gibt. Auch in ihrer Arbeit geschieht das Aufwachen. Diese Arbeit ist zu einem wichtigen Teil unserer Arbeit geworden und wird immer wichtiger werden.

Christian

Selbsterfahrungsseminar

Wenn du dich für dieses Seminar interessierst, hast du dich offenbar schon auf den Weg gemacht, dich aus dem Gefangensein in alten beengenden Überlebensmustern zu lösen, um freier, glücklicher, unkomplizierter und authentischer zu werden.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Auflösung von inneren Blockaden und Widerständen. Wenn du das Gefühl hast, dir selbst im Wege zu stehen, dich eng zu fühlen und schädigende Verhaltensmuster nicht ablegen kannst, verbirgt sich in diesem Verhalten vermutlich ein Widerstand, mit dem du dich auf einer tieferen Ebene schützen möchtest. Das Bejahren deines Selbstschutzes beinhaltet, ihn zu entdecken, zu verstehen und sich für die Selbstliebe, die sich darin verbirgt, zu öffnen. Indem du erkennst, was du schützt und das du in deinem tiefen Innern unverletzt bist, können sich kraftzehrende Blockaden auflösen und du kannst zurückfinden zu deiner dir eigenen Lebendigkeit, Kraft, Liebe und Kreativität.

Das Auflösen innerer Blockaden geschieht in zwei Entwicklungsbewegungen:

1.

Das Zulassen von allem was ist. Alle Gefühle fühlen und den Mut haben tiefer in diese Gefühle hinein zu sinken, um schließlich Ruhe, Frieden und Stille finden zu können – so wie du es aus der Bewusstseinsübung nach Christian Meyer kennst

2.

Die bejahende Widerstandsarbeit. Die Bereitschaft sich allem, was in dir auftaucht hinzugeben, stößt erfahrungsgemäß dann an Grenzen, wenn Traumaerfahrungen in dir auftauchen. Je bedrohlicher dir die damit einhergehenden Erinnerungen und Gefühle erscheinen, umso konsequenter wirst du dich gegen den drohenden Untergang, den du in deiner Traumaverstrickung erlebst, wehren und Widerstand aufbauen. Deine Lebenskraft und Lebendigkeit, mit denen du deine selbststrettenden Muster kreierst und aufrechterhältst, sind nun in der Widerstandsdynamik gebunden und stehen dir nicht mehr zur Entfaltung deines Potenzials zur Verfügung.

Bejahst du deinen Widerstand, wendest dich ihm anerkennend, neugierig zu und explorierst, was in ihm steckt, befreist du dich von kraftzehrenden Blockaden und findest zurück zu deiner dir eigenen Lebendigkeit, Kraft, Liebe und Kreativität

Seminarort Kassel - Deutschland

Seminarraum des Cafe´Buch Oase, Germaniastr. 14,
34119 Kassel

Seminarort Gresten - Österreich

Ort der Begegnung, Unteramt 173
A- 3264 Gresten
Tel:+437487 21
ortderbegegnung@aon.at

Seminarzeiten

Anreisetag 10.00 – 17.30 h
ab 2. Tag jeweils 9.30 h – 18.00 h
Mittagspause 2 Stunden
Abreisetag 9.30 h – 13.00 h

Kosten 320 €

Teilnehmerzahl max 25

Übernachtung /Verpflegung

Kassel - Deutschland. Liste zu privaten oder
günstigen Unterkünften: institut@gap-gruppe.net

Gresten - Österreich

Infos bei: Traude Senger-
Siebenhandl, <http://www.ortderbegegnung.at>
Tel. 0043 74 87 76 21
ortderbegegnung@aon.at

Hinweis

Dieses Seminar ersetzt keine Psychotherapie und richtet
sich an Personen, die bereit und stabil genug für
Selbstentwicklungsprozesse in der Gruppe sind.

Leitung

Brigitte Koch-Kersten

Diplom Sozialarbeiterin
Leitung GAP Institut Kassel
Ausbilderin GAP* und GFKT*
Personenzentrierte Traumatherapie
Supervision



Termine 2020

Gresten - Österreich 28.-31.03.2020

Kassel – Deutschland 09.-12.05.2020

Infos und Anmeldung

institut@gap-gruppe.net

0049 561 77 37 02

Traumaheilung und das Bejahren der Widerstände

Brigitte Koch-Kersten



Selbsterfahrungsseminar für alle Interessierte, die bereits
mindestens ein Seminar bei Christian Meyer oder bei Brigitte
Koch-Kersten besucht haben.

Berliner Institut für tiefenpsychologische und existenzielle Psychotherapie
Karen-Horney-Institut e.V. BPTP


INSTITUT
Weiterbildung · Supervision
Persönlichkeitsentwicklung
GAP · Wege öffnen sich