

## 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 Traumaaarbeit, den Brigitte entwickelt hat und vertritt, erscheint mir der fundamentalste und wirkungsvollste Ansatz der Traumaaarbeit 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

### Inhalt

In der Traumaforschung gehen immer mehr Autoren davon aus, dass *jedes* Kind traumatische Erfahrungen, d.h. Entwicklungs- und Bindungstraumata erleidet. Traumatische Erfahrungen, die wir als *unfassbare Lieblosigkeit* erleben, sind von einer solchen Wucht und so bedrohlich, dass wir glauben mussten, dass sie uns vernichten würden. Um uns zu retten, haben wir *Überlebensmuster* entwickelt.

Die unbewusste Aufrechterhaltung der Überlebensmuster, das Abwehren traumabedingter Gefühle, das Vermeiden von Situationen, die uns gefährlich erscheinen und in denen sich die alte Traumaerfahrung möglicherweise wiederholen könnte und das stete Reinszenieren alter Traumaerfahrungen halten uns in einem psychischen dauerhaften Stress. Hinzukommt, dass auf der körperlichen Ebene traumabedingte Anspannungen vorhanden sind und zurückgehalten werden, was wiederum Stress erzeugt.

Der Ausstieg aus Anspannung, Übererregung und Ruhelosigkeit ist die *Liebevolle Selbstbeachtung*. Sie eröffnet den Weg zur Selbstbejahung.

*Selbstbejahung* ist das uneingeschränkte Ja zu dir selbst. Es ist die Wiederentdeckung, deiner Selbstliebe. Sie führt dich aus der Anspannung zum Loslassen und von der Übererregung zu wachsender innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Je tiefer wir uns diesem Prozess öffnen können, umso grundlegender können wir zu der Selbstliebe zurückfinden, die wir von unserer Natur her sind.

○

## Seminarort Berlin

Grunewaldstr. 18, 10823 Berlin, Schöneberg, HH  
[info@zeitundraum.org](mailto:info@zeitundraum.org)  
Tel. 030- 47 98 16 26

## Anmeldung

[institut@gap-gruppe.net](mailto:institut@gap-gruppe.net)

## Seminarzeiten

Anreisetag 10.00 – 18.30 h  
zweiter Tag 09.30 – 18.30 h, Mittagspause 2 Std.  
Abreisetag: 09.30 – 13.00 h

**Kosten** 240 €

**Teilnehmerzahl** max. 25

## Hinweis

Das Seminar ersetzt keine Psychotherapie. Es 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\*  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Personzentrierte Traumatherapie  
Supervision



## Termin

**06.-08.03.2020**

## Selbstentwicklungsseminar

# Liebevolle Selbstbeachtung und das Auflösen von traumabedingtem Stress



Brigitte Koch-Kersten

**06. - 08.03.2020**

Für alle Interessierten, die bereits mindestens 1 Seminar bei Christian Meyer oder bei Brigitte Koch-Kersten besucht haben.