

### Workshop 1107

Im Körper zu Hause - Einführung in Zapchen Somatics

Cornelia (PP) und Dr. Bernhard Hammer Psychiater, ÄP

Fr. 10. Juli 2020 19:00 - 21:00 Uhr

Sa. 11. Juli 2020 9:30 - 18:00 Uhr Gebühr: 280 €

„Traumapatient\*innen haben eine tiefgreifende Irritation in Bezug auf ihre Grenzen erfahren. Sie spüren nicht mehr, was Ihnen guttut. Zapchen unterstützt sie dabei, sich an die vorhandenen ursprünglichen Regulationsmechanismen zu erinnern. Zapchen hilft ihnen, mit ihrem Körper in liebevollen Kontakt zu treten, ihn zu spüren und durch feine behutsame Berührung herauszufinden, welcher Kontakt ihnen guttut und welchen Abstand sie brauchen. Sie entdecken ihre Grenzen neu“ (Dr. Hammer 2016). Im Seminar erkunden wir die Möglichkeiten der sogenannten „Basics“ des Zapchen für uns selbst. Atem, Stimme und Bewegung unterstützen die „Selbstregulationsmechanismen“ unseres Körpers und laden uns ein zu Wohlbefinden, Leichtigkeit und Klarheit zurückzufinden. Wir machen erste Erfahrungen mit der wohltuenden Wirkung zur Selbstfürsorge. Auftauchende Anwendungsfragen werden nach der Selbsterfahrung und in Bezug darauf besprochen.

**Cornelia Hammer:** „Im Körper zu Hause sein. Mit Zapchen Somatics zu Leichtigkeit und Wohlbefinden“ Carl-Auer-Verlag

### Workshop 2609

Level 1 „Body2Brain“ ccm®

max. 20 TN

Dr. Claudia Croos-Müller - FÄ für Psychoth., Neurologie

Sa. 26. September 2020 10:00 – 18:00 Uhr Gebühr: 180 €

**Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Basic Body 2 Brain Workshop (Nachweis erforderlich).**  
Affektstabilisierung, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge durch Body 2 Brain:  
Durch bestimmte willentliche Körpervorgänge – Mimik, Gestik, sensomotorische Abläufe – können Klient\*innen lernen, ihre Affekte zu beeinflussen - beruhigend bei Wut und Panik oder stimulierend bei Niedergeschlagenheit/Depression und Ängstlichkeit. Besonders nach Traumatisierungen ist diese Möglichkeit zum Erleben von Selbstwirksamkeit für Betroffene sehr wertvoll. Darüber hinaus kann auch die Therapeut\*in bei der Anleitung der Klient\*in für sich selbst ressourcenorientiert arbeiten im Sinne einer Selbstfürsorge. Kurze theoretische Inputs, Anwendung und Anleitung anhand von (möglichst eigenen mitgebrachten) Fallbeispielen; Übungen zur Implementierung in Groß- und Kleingruppe. Der Workshop ist so konzipiert, dass im Anschluss daran mit Klient\*innen körperorientiert mit den Elementen der Body2Brain Methode gearbeitet werden kann.

### Workshop 1610

Somatic Experiencing (SE)® Intro

Itta Wiedenmann - Senior SE-Trainerin (Europa)

Fr. 16. Oktober 2020 10:00 - 18:00 Uhr

Sa. 17. Oktober 2020 9:30 - 17:30 Uhr Gebühr: 300 €

SE® wurde von Peter Levine zum Verständnis und zur Bewältigung von Stress-, Schock- und Traumafolgen entwickelt. Es werden die komplexen psychophysiologischen Abläufe bei Stress, Überwältigung oder existentieller Bedrohung berücksichtigt. Levine kam zur Erkenntnis, dass es sich bei Stress-, Schock- und Traumafolgen um eine Dysregulation im autonomen Nervensystem handeln kann. Die Folgestörungen und Symptome werden behandelt als biologisch unvollständige Antwort des Körpers. Durch die Beschäftigung mit dem Nervensystem ist es möglich, auch inhaltsfrei und somit schonend zu arbeiten.

Der Workshop vermittelt die theoretischen Grundlagen von SE® und durch Live-Demos und Kleingruppenarbeit wesentliche SE®-Arbeitsprinzipien.

[www.neurotracking.de](http://www.neurotracking.de)

### Workshop 1311

TRIMB® Vertiefung 2 (Vertiefung 1 nur in Kassel mögl.)

max. 25 TN

Ellen Spangenberg - FÄ für Psychotherapie

Fr. 13. November 2020 10.30 - 19.00 Uhr

Sa. 14. November 2020 9.30 - 17.30 Uhr Gebühr: 400 €

Aufbauend auf die Einführungsseminare 2016 und 2017 wird die Arbeit mit der **TRIMB®-Methode** vertieft und detailliert auf supervisorische Fragen eingegangen, sowie bisherige Erfahrungen mit der Methode ausgewertet. Darüber hinaus werden weitere prozessorientierte und ressourcenstärkende Haltungen und Methoden vermittelt, unter anderem die Arbeit mit dem so genannten „Inneren Ressourcen-Team“. Auch diese Fortbildung wird von Ellen Spangenberg sehr praxisorientiert gestaltet und enthält Selbsterfahrungsanteile. Viele der Elemente können auch zur eigenen Psychohygiene genutzt werden. Bei Bedarf ist Raum für Fall-Supervision mit Hilfe von systemischen Aufstellungsmethoden. Psychotraumatologische Grundkenntnisse sowie der Besuch einer TRIMB®-Einführung (in Nürnberg oder andernorts) sind Voraussetzungen für die Teilnahme an dieser Fortbildung.

**Ellen Spangenberg:** „Behutsame Trauma-Integration (TRIMB®)“ Klett-Cotta-Verlag

### Workshop 0412

Trauma Sensitives Yoga (TSY) - Teil 3 Advanced

Dagmar Härle - Master of Psychotraumatologie

Fr. 4. Dezember 2020 10:00 - 18:00 Uhr

Sa. 5. Dezember 2020 9:30 - 15:30 Uhr Gebühr: 320 €

Therapeutische Ziele mit TSY Elementen verfolgen, Umgang mit Triggern im TSY, Planung, Durchführung und Evaluation von TSY Gruppen.

- Implizite Botschaften nutzen
- Differenzieren von Empfindungen und Emotionen
- Umgang mit Triggern im TSY - "Pendeln" mit TSY Elementen
- Videotraining – Umsetzen von TSY-Prämissen, impliziten Botschaften und Therapiezielen
- Unterrichtsplanung und -vorbereitung
- Aufbau eines fortlaufenden Kurses
- Evaluation und Dokumentation

**Dagmar Härle:** „Yoga traumasensitiv unterrichten“ Asanger-Verlag

### Trauma - was bedeutet das? ☺

Veranstaltung für Betroffene, Angehörige und alle, die sich informieren möchten.

Die Informationsveranstaltung soll Ihnen Grundlagenwissen über Traumatisierung und mögliche Folgen vermitteln.

Betroffene und ihre Bezugspersonen erleben die psychischen oder körperlichen Reaktionen auf ein traumatisches Erlebnis oft als „verrückt“ und unerklärlich. Warum das so ist und wie es besser werden kann, darüber wollen wir mit Ihnen sprechen.

Unsere Veranstaltung soll verstehen helfen, warum sich Betroffene in einem Notfall-Überlebens-Programm befinden und wie eine erste Hilfestellung aussehen kann.

Fr., 31.01.20 von 17:00 – 18:30 Uhr

Referentin: Edith Erhard

Sa., 21.03.20 von 10:30 – 12:00 Uhr

Referentin: Petra Vetter

Fr., 05.06.20 von 17:00 – 18:30 Uhr

Referentin: Edith Erhard

Fr., 02.10.20 von 17:00 – 18:30 Uhr

Referent: Jürgen Mahler

Ort: Glockenhofstr. 47, Seminarraum im EG

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung: bitte unbedingt eine Mail an [seminar@thzn.org](mailto:seminar@thzn.org)!



## Seminarreihe Psychotraumatologie 2020



## Seminarreihe Psychotraumatologie 2020

des TraumaHilfeZentrums Nürnberg  
THZN e.V.  
Veranstaltungsort:  
Glockenhofstr.47  
90478 Nürnberg

Tel. 0151 577 810 56 (AB)  
[seminar@thzn.org](mailto:seminar@thzn.org)  
[www.thzn.org](http://www.thzn.org)

Bitte überprüfen Sie von Zeit zu Zeit auf unserer Homepage, ob sich Seminarzeiten verändern oder Seminare ausfallen.

Liebe Kolleg\*innen und Interessent\*innen,

wir legen Ihnen nun bereits unser 7. Fortbildungsprogramm in Nürnberg vor. Für 2020 haben wir wieder viele Angebote aus dem körperorientierten Bereich. Unser wichtigstes Anliegen bleibt es, Begleitungsmöglichkeiten nach traumatischer Erschütterung auf vielen Ebenen anzubieten. Betroffene brauchen und nutzen viele Wege für ihre Entwicklung, und Therapeut\*innen verbinden individuell verschiedene Methoden. Wichtig ist allen Referent\*innen dabei immer die Einbettung der Seminare in die Grundlagen der Psychotraumatologie.

Viel Freude und Gewinn an unserem Programm,  
Ihr Dr. Tilman Rentel  
(Ärztlicher Leiter des gesamten Angebotes)

**Unterteilung der Veranstaltungen in drei Bereiche:**

- ☺ breite Öffentlichkeit
- ⚙ beratende Berufsgruppen, die mit Traumatisierten arbeiten
- ☒ spezialisierte Veranstaltungen für psychotherapeutisch Tätige

**Veränderungen in den Seminarbedingungen:**

10 % Frühbucherrabatt bis vier Monate vor der Veranstaltung. Ein Preisnachlass von 20 % für Studierende, Arbeitslose, Psycholog\*innen im Praktikum, nur bei freien Plätzen und Vorlage eines entsprechenden Nachweises.

Bei Rücktritt bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird die Seminargebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 30 € zurückerstattet.

Bei späterer Abmeldung ist die Rückerstattung nur dann möglich, wenn der Platz anderweitig vergeben werden kann.

Vereinsmitglieder des THZN erhalten auf die Workshops einen Preisnachlass von 20 €, max. 2 x pro Jahr.

**Wir möchten darauf hinweisen, dass keine Schadensersatzansprüche gegenüber dem Veranstalter geltend gemacht werden können, wenn ein Seminar durch unvorhergesehene Ereignisse oder allgemein durch höhere Gewalt erschwert oder verhindert wird.**

Bankverbindung  
THZN: Deutsche Apotheker- und Ärztekasse  
IBAN: DE 20 300 6060 1000 38 53 705

**Die Anmeldung zu den Veranstaltungen außer zu den „Trauma was bedeutet das“- Vorträgen bitte nur noch über die Homepage tätigen:**

<https://www.thzn.org/home/fachleute/veranstaltungen>

### Workshop 1101 ⚙

#### Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE®)

Zitternd den Körper von Stress und Trauma entlasten max. 15 TN

#### Petra Vetter - Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Sa. 11. Januar 2020 9:30 - 17:30 Uhr Gebühr: 150 €

TRE® wurde von Dr. David Bercelli in Anlehnung an Übungen aus Bioenergetischer Analyse, Tai Chi und Yoga entwickelt. Die biologische Begründung für die Wirksamkeit der Methode bezieht er auf Peter Levine. Nach Schreck, Trauma und bei Stress und Überforderung reagiert der Körper mit Zittern, was wir in unserer Kultur leider verlernt haben. Dieses neurogene Zittern wird bei TRE® gezielt mit Übungen kontrolliert herbeigeführt. Manchmal braucht es etwas Zeit um Vertrauen zu finden, den Körper zittern zu lassen. Das neurogene Zittern kann entspannen, erfrischen und die Gedanken beruhigen. Theoretische Hintergründe und das Kennenlernen der Übung, auch im gegenseitigen Begleiten, sind Inhalt dieses Workshops.

TRE® kann danach zur Selbstfürsorge angewandt werden. Für Betroffene, die Zittersymptome haben, kann Vertrauen in den natürlichen Prozess vermittelt werden.

[www.selbst-verstaendnis.de](http://www.selbst-verstaendnis.de)

### Workshop 0702 ⚙

#### Somatic Experiencing (SE)® Intro

#### Itta Wiedenmann - Senior SE-Trainerin (Europa)

Fr. 07. Februar 2020 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 08. Februar 2020 9:30 - 17:30 Uhr Gebühr: 300 €

SE® wurde von Peter Levine zum Verständnis und zur Bewältigung von Stress-, Schock- und Traumafolgen entwickelt. Es werden die komplexen psychophysiologischen Abläufe bei Stress (Überforderung), Überwältigung oder existentieller Bedrohung berücksichtigt. SE® ist eine sehr wirkungsvolle, körperorientierte Therapieform. Levine kam zur Erkenntnis, dass es sich bei Stress-, Schock- und Traumafolgen um eine Dysregulation im autonomen Nervensystem handeln kann. Die Folgestörungen und Symptome werden behandelt als biologisch unvollständige Antwort des Körpers. Durch die Beschäftigung mit dem Nervensystem ist es möglich, auch inhaltsfrei und somit schonend zu arbeiten.

Der Workshop vermittelt die theoretischen Grundlagen von SE® und durch Live-Demos und Kleingruppenarbeit wesentliche SE®-Arbeitsprinzipien.

[www.neurotracking.de](http://www.neurotracking.de)

### Workshop 2802 ⚙

#### Trauma Sensitives Yoga (TSY) - Teil 1 Basic

#### Dagmar Härle - Master of Psychotraumatologie

Fr. 28. Februar 2020 9:00 - 19:30 Uhr  
Sa. 29. Februar 2020 9:00 - 12:30 Uhr Gebühr: 320 €

Grundlagen der Methode in Theorie und Praxis  
Ziel: TSY-Tools in die persönliche und berufliche Praxis zu integrieren.

#### Einführung in die traumasensitive Yogapraxis:

- Anleitung mit Fokus auf dem interozeptiven Erleben
- Entscheidungen und Wahlmöglichkeiten unterstützen
- Selbstwirksamkeitserleben und Selbstwert fördern
- Beziehung auf Augenhöhe generieren
- Rhythmus und Bewegung generieren
- Konkrete Tools – Asanas, Pranayama und Achtsamkeit
- Flexibilität im Anwenden der Tools – sympathikotone und parasympathische Wirkung

**Dagmar Härle: „Körperorientierte Traumatherapie– Sanfte Heilung mit traumasensitivem Yoga“ Junfermann-Verlag**

### Seminar 2902 ⚙

#### Trauma Sensitives Yoga (TSY) Teil 2 Intermediate

#### Dagmar Härle - Master of Psychotraumatologie

Sa. 29. Februar 2020 13:30 - 20:00 Uhr  
So. 01. März 2020 8:30 - 15:30 Uhr Gebühr: 320 €

Erweiterte Asana- und Pranayamapraxis (Haltungen und Atemübungen).

#### Ziele:

- Ein individuelles TSY-Programm mit Klient\*innen erarbeiten.
- TSY-Elemente zur Stabilisierung und Affektregulation nutzen
- Möglichkeiten, TSY bei Dissoziation einzusetzen
- Aufbau von Ressourcen
- Beziehungsgestaltung
- Selbstfürsorge – Elemente aus dem TSY für sich selbst heranziehen

**Dagmar Härle; „Praxisbuch traumasensitives Yoga“ Junfermann-Verlag**

### Workshop 2803 ☒

#### Grundlegendes zur Psychodynamisch imaginativen Traumatherapie: Pitt-Kompakt, Trauma, Achtsamkeit, Mitgefühl.

#### Luise Reddemann - FÄ für Psychotherapie, Psychoanalytikerin

Sa. 28. März 2020 10:00 - 18:00 Uhr  
So. 29. März 2020 9:30 - 15:30 Uhr Gebühr: 380 €

„Traumatisierte, also schwer belastete Menschen benötigen die Erfahrungen eines achtsamen und mitfühlenden Umgangs mit ihnen.“

In diesem Seminar werden Zusammenhänge zwischen Trauma, Ansätzen der Psychodynamisch imaginativen Traumatherapie und wie man explizit Achtsamkeit und Mitgefühl in der Behandlung berücksichtigen kann, erläutert, demonstriert und geübt.“

Luise Reddemann ist seit 40 Jahren eine der Pionierinnen der Traumatherapie in Deutschland und lässt uns in diesem Seminar an Ihrem reichen Erfahrungsschatz teilhaben.

**Luise Reddemann: „Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie: PITT® - Das Manual“ Klett-Cotta-Verlag**

### Supervision 2304 ⚙

#### Supervisionsblock zu „Body2Brain“ ccm® max. 20 TN

#### Dr. Claudia Croos-Müller - FÄ für Psychoth., Neurologie

Do. 23. April 2020 15:00 - 18:30 Uhr Gebühr: 90 €

Die Supervisionsblöcke dienen der Fallbesprechung von mitgebrachten eigenen Fällen zur Reflexion und Verbesserung des therapeutischen Handelns.

Dieser Supervisionsnachmittag ist notwendig für die Ausbildung zum Body 2 Brain Practitioner.

**Die gesamte Ausbildung zum Erhalt des Zertifikats „Body2Brain Practitioner“ umfasst folgende Teile:**

**3 Seminartage: Basic, Level 1 und Level 2**

**3 Supervisionsblöcke von je 3 Stunden**

**Das Protokoll eines eigenen Falles (Verlaufsbeschreibung über 6 kontinuierliche B2B Therapieeinheiten, alternativ 3 Verlaufsbeschreibungen über je 3 kontinuierliche Body2Brain Anwendungen).**

### Workshop 2404 ⚙

Level 1 „Body2Brain“ ccm® max. 20 TN

#### Dr. Claudia Croos-Müller - FÄ für Psychoth., Neurologie

Fr. 24. April 2020 10:00 – 18:00 Uhr Gebühr: 180 €

**Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Basic Body 2 Brain Workshop (Nachweis erforderlich).**

Affektstabilisierung, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge durch Body 2 Brain:

Durch bestimmte willentliche Körpervorgänge – Mimik, Gestik, sensomotorische Abläufe – können Klient\*innen lernen, ihre Affekte zu beeinflussen - beruhigend bei Wut und Panik oder stimulierend bei Niedergeschlagenheit/Depression und Ängstlichkeit. Besonders nach Traumatisierungen ist diese Möglichkeit zum Erleben von Selbstwirksamkeit für Betroffene sehr wertvoll. Die Körpercodes eignen sich für eine Vielzahl von Störungen. Kurze theoretische Inputs, Anwendung und Anleitung anhand von (möglichst eigenen mitgebrachten) Fallbeispielen; Übungen zur Implementierung in Groß- und Kleingruppe. Der Workshop ist so konzipiert, dass im Anschluss daran mit Klient\*innen körperorientiert mit den Elementen der Body2Brain Methode gearbeitet werden kann.

### Workshop 2504 ☺

Basic mit „Body2Brain“ ccm® max. 25 TN

#### Dr. Claudia Croos-Müller – FÄ für Psychoth., Neurologie

Sa. 25. April 2020 10.00 - 18:00 Uhr Gebühr: 180 €

#### Einführung in die Body2Brain Methode:

Die Body2Brain Methode wurde von der Neurologin und Körperpsychotherapeutin Dr. Claudia Croos-Müller entwickelt. Sie beruht auf den neurowissenschaftlichen Erkenntnissen der wechselseitigen Beeinflussung von Körper und Gefühlen: Embodiment. Einfache Körperinterventionen werden von den meisten Klient\*innen sehr gut angenommen, werden als Zuwendung und stützende Funktion erlebt. Bei Body2Brain wird mit zahlreichen körperorientierten Elementen die Autonomie der Klient\*innen gestärkt. Die Methode ist leicht umzusetzen, unauffällig und somit alltagstauglich.

In diesem Workshop werden Grundlagen vermittelt und erste Erfahrungen mit der Methode gemacht.

Am Workshop können auch Nicht-Fachpersonen teilnehmen im Sinne eines psychomentalen Gesundheits und Resilienz- Trainings.

**Dr. Croos-Müller: „Alles Gut – Das kleine Überlebensbuch“ Kösel-Verlag**

### Workshop 1505 ☺

#### Loslassen – Instinktives Bogenschießen und Konzentrationale Bewegungstherapie (KBT) max. 12 TN

#### Jürgen Schultheiß - Psychologischer Psychotherapeut

Fr. 15. Mai 2020 9:30 - 17:30 Uhr Gebühr 140 €

Den Pfeil loslassen ohne bewusst zu zielen. Sich seinen instinktiven (unbewussten körperlichen) Fähigkeiten anvertrauen. Die Schusstechnik ist einfach zu erlernen, erfordert jedoch Körperbewusstsein und Konzentration bei gleichzeitiger innerer Ruhe und Gelassenheit. Leistungsdruck und Ehrgeiz lassen das Ziel verfehlen. Bogenschießen heißt bewusstes Atmen, Kraft spüren, Loslassen und aus der Mitte heraus das Ziel finden.

Wir schießen ohne technische Hilfsmittel wie Visieren o.ä. KBT-Selbsterfahrung vertieft die Körperwahrnehmung: Ruhe und Bewegung, Kraft und Entspannung, Atem und Raum werden bewusst und intensiv erlebbar. Wichtige Themen, die dem Bogenschießen innewohnen, „Loslassen“, „ein Ziel erreichen“, „ruhig werden“ usw., werden in der Selbsterfahrung aufgegriffen und erweitert. So ergänzen sich beide Wege zu einer ganzheitlichen Erfahrung von Körper und Geist.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, die gesamte Ausrüstung zum Bogenschießen wird gestellt, Bögen können mitgebracht werden.

### Seminar 2606 ☒

#### Stressorbasierter Psychotherapie

#### Thomas Hensel - KJP und Psycholog. Psychotherapeut, Leiter des Kinder Trauma Instituts Berlin

Fr. 26. Juni 2020 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa. 27. Juni 2020 10:00 - 17:00 Uhr Gebühr: 380 €

Mit Erstaunen und Freude können wir feststellen, dass in der Behandlung von Traumafolgestörungen eine Vielzahl von Verfahren, auf den ersten Blick völlig unterschiedlich, eine hohe klinische Wirksamkeit zeigen. Der Stressorbasierter Ansatz bietet für dieses Phänomen ein Erklärungsmodell an, das sich methodenübergreifend auf die Wirkfaktoretheorie von Grawe und das Paradigma der Gedächtnisrekonsolidierung als natürlichen, neurobiologischen Selbstheilungsprozess bezieht. Belastende Lebensereignisse (Stressoren) werden als Ursachen psychischer Fehlentwicklung identifiziert. Der therapeutische Blick verändert sich von „Was stimmt mit dir nicht?“ hin zu der teilnehmenden Sichtweise „Was ist dir widerfahren?“. Die zentralen Elemente des Ansatzes (Beziehungsgestaltung, Psychoedukation, Motivation, Behandlungsplanung, ...) und einzelne Techniken (z. Bsp. Narrativarbeit, Externalisierung) werden vermittelt und geübt. Supervisionsfälle sind erwünscht.