

Shiatsu KomplementärTherapie – Körperorientierte Trauma Therapie IBP

Auswirkungen eines Traumas

Schocktrauma sowie Entwicklungstrauma lassen in unserem Hirn Fehlsteuerungen und Anspannungen im Nervensystem zurück. Diese können uns auf allen Ebenen aus dem Lot bringen. Die im Nervensystem unbeendeten Ereignisse zeigen sich im Alltag in wiederkehrenden Thematiken, Konflikten oder Beziehungsthemen.

Mögliche Folgen eines Traumas

Körperlich	Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Kraftlosigkeit, chronische Müdigkeit, starke Empfindlichkeit gegenüber Licht / Geräuschen / Berührung
Emotional	Angst, Panik, starke Verlassenheitsängste, Ängste vor Manipulation, Gefühl „das Leben geht an mir vorbei“, Gefühl „ich stehe neben mir“, Nervosität, sinkende Belastbarkeit, allgemein übertriebene emotionale Reaktionen, hohe Ansprüche und Identifikation mit eigener Leistung, Burnout
Kognitiv	Verstrickung in Gedankenmustern, Konzentrationsstörungen, unklare Werte und Bedürfnisse, Multi Tasking Schwierigkeiten, rascher Wechsel zwischen Erinnerung und Erinnerungslosigkeit
Spirituell	Verlorener Lebenssinn, fehlende Lebensvisionen, eigenes Potential übersehen und nicht beachten
Beziehungs- themen	Misstrauen, Wutausbrüche, starke Verlassenheitsängste, tiefe Scham- und Schuldgefühle, übertrieben starke oder verringerte sexuelle Aktivität, häufige Beziehungsabbrüche, Wechsel zwischen Idealisierung und Abwertung von sich selbst und anderen, Unfähigkeit Verpflichtungen einzugehen, häufige Absenzen am Arbeitsplatz, sinkende Produktivität, viele Stellenwechsel

Wie wird gearbeitet

Erfahrungsgemäss ist es in der körperorientierten Trauma Therapie IBP nicht unbedingt notwendig, traumatisierende Ereignisse nochmals zu durchleben.

Zuerst werden Ihre Bedürfnisse und Anliegen geklärt. Daraus ergibt sich Ihr individuelles Therapieziel.

Shiatsu und therapeutische Tools unterstützen Sie in Ihrer Körperwahrnehmung und Ihrem Selbstkontakt. Ressourcen werden aufgebaut, um das Nervensystem zu stabilisieren.

Sie lernen mit Ihrer Aufmerksamkeit zwischen Ressourcen und Trauma Aktivierung zu pendeln. Das gibt Ihnen Orientierung, Kontrolle, Sicherheit und Vertrauen. Die aufgebauten Ressourcen helfen auch bei erhöhter Aktivität im Nervensystem mit sich in Kontakt zu bleiben. Das Lösen eines Traumas kann sich durch Zittern, Hitze, Kälte, Kribbeln oder Emotionen zeigen. Diese werden einfach beobachtet und zugelassen, solange es sich sicher anfühlt. In diesem Prozess werden Sie sorgfältig begleitet. Sie erfahren Hilfe zur Selbsthilfe und können so zunehmend ein lebendigeres und selbstbestimmteres Leben führen.

Was bringen Sie mit

Selbstverantwortung, Neugierde, Interesse, Mut sich selber zu begegnen und Bereitschaft zur Veränderung.