

Traumatherapie leicht gemacht mit PEP! Selbstwirksamkeit erleben - von Stunde 1 an

Das Leben von Menschen, die an den Folgen von komplexer Traumatisierung leiden, ist oft bestimmt durch das Erleben von Ohnmacht und Hilflosigkeit, massiven Ängsten, Scham- und Schuldgefühlen und dissoziativen Phänomenen. Das Beschwerdebild ist oftmals heterogen und diffus, die neuronale Verarbeitung traumaspezifisch extrem. Genau für diese Phänomene bietet PEP, kombiniert mit einem einfachen, sich am Phänomen- und Prozess orientierenden Ego-State-Konzept interessante und bereichernde Antworten.

Der Workshop zeigt ein PEP-Procedere, das speziell für diese Klientel fundiert und kreativ auf der Basis von PEP I entwickelt wurde. Damit können selbst schwierige und komplexe Themen und belastende Affekte auch auf Ego-State-Ebene oftmals erstaunlich schnell, leicht und präzise in den Prozess gebracht und transformiert werden. Wie ein roter Faden begleiten die traumaspezifischen Klopf-Tools systematisch und spielerisch den gesamten Behandlungsprozess und verhelfen zu Selbstwirksamkeitserleben von Beginn an: Mit Selbsthilfetools Tools als Antidissoziativum zur konsequenten Stärkung des erwachsenen Ich-Zustandes ebenso wie zur Affektberuhigung. Zur humorvollen Verbesserung der Selbstbeziehung auch mit dem Innensystem, der Transformation von belastenden Affekten wie Scham- und Schuldgefühlen, bis hin zu Integrationen belastender traumatischer emotionaler Erinnerung mit dem PEP-Protokoll Traumaverarbeitung.

Die Haltung aus Leichtigkeit, wertschätzende Humor und die Zuversicht in das Potential des Menschen wirken dabei sowohl als Balsam für die Bindungswunde als auch als Antidot gegen traumatische Problemtrance und Übertragungsphänomene.

Die Themen des Seminars im Einzelnen:

- Besonderheiten von PEP in der Prozessbegleitung von komplexen Traumafolgen: Was, wann, wo, mit wem oder was?
- „Bitte erwachsen klopfen“ mit dem Gegenwarts-Anker
- Förderung der Selbstbeziehung und Kooperation mit dem Innensystem
- Selbstwirksamkeitserleben
- Indirekte Arbeit mit traumanahen Ich-Zuständen
- Vorwurfsbehandlung auch auf Systemebene
- Protokoll Traumaintegration

Workshop mit theoretischem Input, Live Demos und Übungseinheiten. **Traumatherapeutische Vorkenntnisse sind absolut wünschenswert.**

Die Referentin **Anke Nottelmann** ist Diplom Psychologin, Psychotherapeutin nach dem Heilpraktikergesetz und Supervisorin (DGSF). Nach klinischer Tätigkeit arbeitet sie seit über 30 Jahren in eigener Praxis. Ein Schwerpunkt ist die Behandlung von komplexen Traumafolgen und dissoziativen Phänomenen. Sie ist Lehrreferentin für Systemische Traumatherapie unter anderem am Institut für Systemische und Familientherapie in Essen. Über ihr eigenes Trauma-Institut am Park bietet sie Fortbildungen rund um den Bereich Trauma an. Als Referentin auf zahlreichen Kongressen, bei Auditorium Netzwerk, Mitautorin in dem Buch „Synergien nutzen mit PEP“ und **Autorin des Buches „Potentialorientierte Traumatherapie mit PEP“**. Basierend auf der tiefenpsychologisch fundierten humanistischen Psychotherapie und einer systemischen Haltung und Sichtweise verfolgt sie einen potentialorientierten, schulenübergreifenden psychotherapeutischen Ansatz. Das Teile-Konzept hat darin einen zentralen Stellenwert. Konsequenz an individuellen Lösungen und Potentialentwicklung orientiert, integriert sie wirksame innovative Methoden in bewährte Konzepte der Traumatherapie. Wertschätzender Humor, Freude und Leichtigkeit sind essentielle Begleiter ihrer Arbeit. Wegweisende Lehrerinnen und Lehrer waren Wolf Büntig, Phyllis Kristal, Luise Reddemann, Ellert Nijenhuis, Helga Matheß, Michaela Huber, Suzette Boon, Michael Bohne, Gabriela von Witzleben und andere.