

Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V. (THZM):

## Stabilisierungsgruppe

# IMAGINATIVE TECHNIKEN & KÖRPER – SELBSTHILFE IM ALLTAG UND FÜR UNTERWEGS

**Leitung** **Dr. Birgit Weidl**, Heilpraktikerin, eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie; Bild-, Gestalt- und Traumatherapie (BGT)

**Termin** **Info-Gespräch per Telefon: Samstag, 16.10.2021, von 11.00 bis ca. 12.00 Uhr**  
(Voraussetzung für die Teilnahme ist dieses Telefonat mit der Gruppenleiterin für neue Teilnehmer\*innen)  
**Gruppentermine: 4 x samstags**  
**30.10. | 06.11. | 13.11. | 20.11.2021**  
**jeweils von 9.00 bis 10.30 Uhr**

**Inhalt** Diese Stabilisierungsgruppe lenkt den Fokus auf die praktische Umsetzung konkreter therapeutischer Techniken und Haltungen für die Stabilisierungsphase als ein Aspekt der Traumatherapie. Es werden mehrere kleinere & größere Übungen vorgezeigt und zusammen in der Gruppe geübt. Sie sind gedacht für Betroffene selbst, aber auch für Angehörige/Freunde, und geben Handlungsideen und Erklärungen an die Hand, die ihr Leben verbessern können. Die Erfahrungen einer Traumatisierung verändern schlagartig das Denken, die Physiologie (Körper) und das Fühlen. Posttraumatische Symptome haben bei den Betroffenen Veränderungen zur Folge, die diese sehr belasten. Diese Stabilisierungsübungen möchten praktische Hoffnung vermitteln, wieder mit beiden Beinen im Leben stehen und neue Lebensqualität gewinnen zu können. Wir können die Art & Weise beeinflussen, wie wir mit Lebenssituationen umgehen.

Die meisten dieser Übungen sind unter Anleitung alleine leicht zu erlernen und anzuwenden. In manchen Übungen werden Fragen gestellt, um Hintergründe zu „erforschen“ und Lösungen zu entwickeln. Der Körper wird oft mit einbezogen (Physiologie) anhand von imaginativen Techniken (Fühlen/Spüren). Dies kann positive Auswirkungen auf das Denken (kognitiv) haben. Die Übungen können dann für den Alltag eingesetzt werden – zu Hause & für unterwegs als „Notfallkoffer“, als Hilfe zur Selbsthilfe.

**Info**

- Da es hier um Ressourcenstärkung und -aufbau sowie um Stabilisierung geht, wird nicht traumakonfrontativ gearbeitet.
- In dieser Gruppe wird darüber informiert, was unter Trauma zu verstehen ist.
- Materialien werden zur Verfügung gestellt.
- Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- Diese Gruppe ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung, kann aber dazu ergänzend wahrgenommen werden.
- Traumatherapeutische Vorerfahrung ist von Vorteil, jedoch nicht erforderlich.

Das Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V. (THZM) bietet an:

- Ort** THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Gebühr** 50 Euro (inkl. Infostunde)  
Eine Ermäßigung ist auf Anfrage und bei Nachweis der Bedürftigkeit möglich.  
Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung darüber.  
Spätere Änderungen können leider nicht angenommen werden.  
Die Anmeldung ist verbindlich mit der Anmeldebestätigung des THZM.
- Anmeldung** [www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/](http://www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/)