

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

Seminar

## „LEBENSKREISE“ IM DIALOG: ZWISCHEN TRAUM UND TRAUMA, LEBENSBEWÄLTIGUNG UND ALLTAGSERFAHRUNG

**Ärztliche Leitung** **Gabriele Heyers**, Gabriele Heyers, Ärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Leitung** **Erwin Gäb**, Diplom-Pädagoge (Univ.), Diplom-Sozialpädagoge (FH), Supervisor / Coach DGsv, Traumafachberater DeGPT; Sozialtherapeut  
**Michael Diemer**, staatlich geprüfter Physiotherapeut, Qi Gong-Lehrer, zertifizierter SKT-Therapeut, Traumafachberater (DeGPT)

**Termin** **Dienstag, 08.11.2022**  
**9.30 bis 17.00 Uhr**

**Inhalt** Das Leben ist mit den vielfältigsten Herausforderungen verbunden. Ob Träume verwirklicht werden können oder traumatische Situationen lähmen, wird nicht nur durch die körperliche und psychische Belastbarkeit bestimmt. Was in allen Situationen des Lebens bleibt, ist die aktive Gestaltung der jeweiligen Lebensanforderungen. Häufig wird in kritischen Lebenssituationen der Ruf nach psychotherapeutischer Begleitung oder ärztlicher Unterstützung laut. Gerade auch in Zeiten von „Corona“ zeigte sich, dass die Angebote des „Gesundheitsmarktes“ knapp sind und manchmal in den aktuellen Situationen wenig Hilfe bieten.

Weit unterschätzt werden bei den Lebensbewältigungsaufgaben die Bedeutung und Strukturierung des Alltags. Es wird kaum beachtet, dass Alltagshandeln ein wichtiger Stabilitätsfaktor für die Persönlichkeit ist. Ob nun Träume verwirklicht werden können oder ein Trauma prägt, der Alltag und seine Aufgaben bleiben und müssen gestaltet werden.

In der Gesundheitsprävention setzt sich das sog. „Bad Mergentheimer Modell“ von Prof. Heinrich Schipperges mit den Fragen, von Gesundheit und Belastungsfähigkeit auseinander. Auf der Grundlage eines ganzheitlichen Bildungsverständnisses und unter Berücksichtigung der Ergebnisse der Salutogeneseforschung wurden in diesem Modell Prinzipien der Lebensordnung und Regelkreise der Lebensführung entwickelt.

In einem dialogischen Gesprächskreis wird erfahren, welche Hilfen der Alltag und seine Gestaltung zur Stabilisierung der Persönlichkeit beitragen kann und wie wichtig es in belasteten Lebenssituationen ist, dem Alltag eine „neue“ und stabilisierende Bedeutung zu geben.

Der Gesprächskreis richtet sich an alle Menschen mit besonderen Erfahrungen im Umgang mit Trauma. Es sind Fachleute und Betroffene willkommen.

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

- Ort** THZM | Seminarraum, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Gebühr** Für Mitglieder 180,- Euro  
Für Nichtmitglieder 198,- Euro  
Für Betroffene 75,- Euro  
Eine Ermäßigung ist auf Anfrage und bei Nachweis der Bedürftigkeit für Betroffene 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.  
Die Teilnahmegebühren werden mit Erhalt der Rechnung fällig.
- Anmeldung** [www.thzm.de/seminare/](http://www.thzm.de/seminare/)