

Methode & Haltung

In diesem Training verbinde ich:

Somatic Experiencing® (körperorientierte Traumatherapie) mit Methoden der Konfliktlösung aus Systems-Centered Training® (SCT)

Wir arbeiten mit:

- Körperempfindungen
- Gefühlen
- Gedanken und dem,
- was das Miteinander ausmacht

Dein Organismus erfährt:

- Du wirst gehört
- Du bist nicht allein
- Andere erleben und empfinden ähnlich
- Veränderung ist möglich



Dr. Birgit Wolff
Ärztin, Traumatherapeutin,
Systemischer Coach

Leitung

Dr. Birgit Wolff | Telefon 0179-7479813
Gerne beantworte ich Ihre Fragen.

Format:

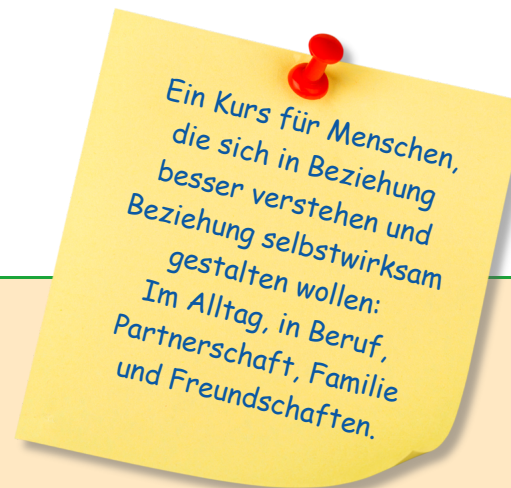
Feste Gruppe mit 8–12 Teilnehmer*innen
Präsenz- oder Online-Training

Ort

Stockholmstraße 58, 81829 München

Kosten & Termine

www.traumatherapie-wolff.de/gruppenkurs



SAVE

Sicher, authentisch,
verbunden mit Dir
und anderen

DR. BIRGIT  WOLFF
TRAUMA & SCHMERZTHERAPIE

SAVE

SICHER. AUTHENTISCH. VERBUNDEN.



Kennst Du das?

Eine Aussage oder Geste Deines Gegenübers bringt Dich auf oder lässt Dich verstummen.

- Du fühlst Dich verletzt, ziehst Dich zurück
- Du gehst zum Gegenangriff, keilst aus
- Du vermeidest Themen oder vielleicht ganz den Kontakt
- Nähe kippt in Distanz, Frust kostet Kraft. Unsicherheit & Angst entstehen

Du spürst: Das möchte ich anders machen!

Willkommen bei SAVE!

In einer festen Gruppe forschen wir **gemeinsam**, unsere Verhaltensimpulse wahrzunehmen und zu verlangsamen.

Wir erkunden das feine Wechselspiel zwischen uns Individuen und der Gruppe als Ganzes. Dabei sind Gefühle und Körperempfindungen unsere Hauptinformationsgeber.

Mit dem Bewusstwerden von inneren & äußeren Prozessen öffnet sich ein Raum. Hier ist Veränderung möglich.

Du erlebst unmittelbar, wie Du eine Gruppe positiv beeinflussen kannst.

Das gemeinsame Erforschen bietet uns einen Rahmen von Unterstützung, Resonanz und Aufgehoben sein.

Du erlebst unmittelbar:
Ich nehme Einfluss und gestalte Beziehung!

SAVE

Was nimmst Du mit?

Die Fähigkeit...

- Gefühle und Körperempfindungen als Kraft- und Informationsquelle wahrzunehmen und zu nutzen
- Ängste zu erkennen und aufzulösen
- Frust wahrzunehmen und dessen Energie für Dich einzusetzen
- Realitäten zu checken, anstatt in selbstverletzenden Fantasien steckenzubleiben
- auch in unbequemen Situationen im Kontakt zu bleiben
- Verbindung zu vertiefen – ohne Angst vor Nähe oder Zurückweisung
- neue Handlungsmöglichkeiten zu sehen und umzusetzen

Einfache, aber wirkungsvolle Werkzeuge, unterstützen Dich bei der Umsetzung.

Anmeldung
und Information

