

Trauma-sensitive Achtsamkeit - Webinar-Serie mit David Treleaven

Die Forschung zeigt, dass fast jeder Mensch irgendwann einmal ein Trauma erlebt – und manche Menschen entwickeln danach posttraumatische Belastungsstörungen. Überall dort, wo Achtsamkeit praktiziert wird, wird es jemanden geben, der oder die unter einem Trauma leidet.

Für Achtsamkeitslehrende ist damit eine Verantwortung verbunden. Achtsamkeit kann dabei helfen, Traumata zu heilen. Jedoch bringt die Meditationspraxis für traumabelastete Menschen ganz besondere Herausforderungen mit sich, die es gut zu (er-)kennen gilt.

In dieser Webinar-Serie mit David Treleaven lernen Sie grundlegende Werkzeuge von trauma-sensitiver Achtsamkeit kennen, um Achtsamkeitspraktizierende mit Trauma-Erfahrungen zu unterstützen und gezielt deren Bedürfnisse zu berücksichtigen. Jede 2-stündige Live-Online-Session umfasst Theorie und Praxisübungen sowie Frage- und Antwort-Sessions.

Session 1: Warum trauma-sensitive Achtsamkeit (TSA)?

Nach Abschluss dieser Einheit werden Sie:

- wissen, auf welche Weise Trauma sich in Achtsamkeits-Settings zeigen kann,
- sich klar sein, wie wichtig trauma-sensitive Achtsamkeit in Ihrem persönlichen oder professionellen Kontext ist,
- die Beziehung zwischen individuellen und systemischen Formen von Trauma verstehen.

Session 2: Das Toleranzfenster in der Trauma-Sensitiven Achtsamkeit

Nach Abschluss dieser Einheit werden Sie:

- sicher sein, dass Sie nonverbale Zeichen von traumatischem Stress in der Achtsamkeitspraxis erkennen,
- mit den Werkzeugen und Modifikationen ausgestattet sein, die Ihnen helfen, kompetent mit „dysreguliertem Arousal“ umzugehen,
- darauf vorbereitet sein, Achtsamkeits-Anleitungen in trauma-sensitiver Weise anzupassen und anzubieten.

Session 3: Das doppelschneidige Schwert der Achtsamkeits-Meditation

Nach Abschluss dieser Einheit werden Sie:

- verschiedenste Modifikationen kennen, die traumatisierten Menschen helfen, die Intensität ihrer Meditationspraxis anzupassen,
- verstehen, welche Bedeutung „Orientierung“ in der TSA hat,
- wissen, wie Sie wechselnde Anker für die Aufmerksamkeit anbieten können.

Alle, die kontemplative Praktiken anbieten, können von dieser Webinar-Serie profitieren, einschließlich Meditations- und YogalehrerInnen, TherapeutInnen, Coaches und aller, die an dem Thema interessiert sind.