

## Stressbewältigungs-/Stabilisierungstraining für traumatisierte Menschen

### Stabilisierungstraining mit Imaginationen für traumatisierte Menschen (Einführung in Stabilisierungstechniken und gemeinsames Üben)

Leitung: M.A. Päd. Psych. Komm. (LMU) Gisela Weidinger,  
Therapeutin für Psychotraumatologie und Traumatherapie

Termin: Fortlaufend jeden **Mittwoch von 15.00 bis 16.30 Uhr**  
**Ab 09. Januar 2019**, 8 Termine, (Gruppe mind. 4 bis max. 6 Personen),  
bitte warme Socken mitbringen. **Anmeldeschluss: 02.01.19**

Inhalt: Traumatische Lebensereignisse können den Menschen in seinem Verstehen für sich und die Welt so erschüttern, dass nichts mehr ist wie es einmal war. Als Folge dieses traumatischen Ereignisses können Störungen, wie z. B. Konzentrationsschwierigkeiten/-störungen, Albträume, Anspannung, Schreckhaftigkeit, Panik, Flash-backs, Gedächtnislücken, Körper Missempfindungen, „neben-sich-sein“, u.a.. entstehen.

Das Erlernen und Übung von Stabilisierungstechniken führt zu einer vermehrten aktiven Stressbewältigung, Entspannung, fördert die Selbstwirksamkeit und das Wiedererlangen von Selbstkontrolle.

In 8 aufeinander folgenden Terminen werden wir Sie mit hilfreichen Stabilisierungsübungen bekannt machen und Anleitungen zu den Übungen geben. Der erste Abend dient der Einführung.

Für jede Übung erhalten Sie eine schriftliche Anleitung, so dass Sie am Ende der vorgesehenen Zeit über eine Auswahl von Übungen zur Stabilisierung im Alltag verfügen.

#### Ziele des Stabilisierungstrainings:

- Erlernen von Übungen, die zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung beitragen
- Notfallstrategien entwickeln
- Stärkung und Wiederentdeckung der eigenen Ressourcen (Fähigkeiten)
- Wiedererlangen von Selbstkontrolle/Selbstwirksamkeit
- Ausreichende Stabilität für die Bearbeitung von traumatischen Erfahrungen



Leitung: M.A. Päd. Psych. Komm. (LMU) Gisela Weidinger  
Therapeutin für Psychotraumatologie und Traumatherapie

Termin: Fortlaufend jeden **Mittwoch von 15.00 bis 16.30 Uhr**  
**Ab 09. Januar 2019**, 8 Termine, bitte warme Socken mitbringen

Ort: Praxisraum: Gisela Weidinger, Sonnenstr. 1, 93142 Ponholz

Kosten: Der Eigenanteil beträgt **20,-- Euro**.  
Der Kurs wird finanziell unterstützt vom Traumahilfezentrum Ostbayern (THZO).  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte baldige Anmeldung.  
**Anmeldeschluss 02.01.2019.**  
Die Anmeldung ist verbindlich mit der Anmeldebestätigung.

Anmeldung: Gisela Weidinger  
Sonnenstr. 1, 93142 Ponholz, Tel.: 09471/3084712  
E-Mail: [psychotraumatologie@gisela-weidinger.de](mailto:psychotraumatologie@gisela-weidinger.de)

Stichwort: 10. Stabi 09. Januar 2019 **Nachmittag** Weidinger

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Stabilisierungsgruppe an:

Nachname / Vorname.....

Straße.....

PLZ / Wohnort.....

Telefon tagsüber.....

Telefon abends.....

E-Mail.....

Bei Abmeldung bis 1 Woche vorher wird eine Bearbeitungsgebühr  
von 10,-- Euro einbehalten, danach ist der gesamte Betrag fällig.

Datum..... Unterschrift.....

Gisela Weidinger  
Magister Artium (LMU) Pädagogik, Psychologie,  
Kommunikationswissenschaft,  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,  
Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz  
Psychotraumatologie, Traumatherapie

Email:  
[psychotraumatologie@gisela-weidinger.de](mailto:psychotraumatologie@gisela-weidinger.de)  
Praxis:  
Sonnenstr. 1, 93142 Ponholz  
Tel.: 09471/3084712  
Steuernummer: 248/268/20132