

Seminar. Befreie deine traumatisierten Teile.

Datum:

Samstag, 18. und Sonntag, 19. Januar 2020 oder
Samstag, 19. und Sonntag, 20. September 2020

Zeiten:

1. Tag: 8.30 Uhr bis ca. 19.00 Uhr (inkl. Mittagspause)
2. Tag: 8.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr (inkl. Mittagspause)
Im Bereich Zeit wird eine gewisse Flexibilität erwartet.

Ort:

Praxisraum, Stationsstrasse 69a, 8623 Wetzikon

Seminarkosten:

Fr. 400.- für das Wochenende

Teilnehmerzahl:

8 Personen, d.h. max. 8 Aufstellungen

Leitung:

Verena Cajochen, familiensystemische und Trauma-
Therapeutin, langjährige Erfahrung.



Anmeldung:

moviment, systemisches Coaching
Stationsstrasse 69a, 8623 Wetzikon
Tel. 043 497 05 01
Mail: praxis@moviment-cajochen.ch
www.moviment-cajochen.ch



Seminar. Befreie deine traumatisierten Teile.

Sei bewusst, was dir passiert ist.
Lerne deine verletzten Teile kennen
und liebevoll anzunehmen.
Diese Integration ermöglicht
ein selbstbestimmteres und
energievolleres Leben.

Das Problem. **Was ist ein Trauma?**

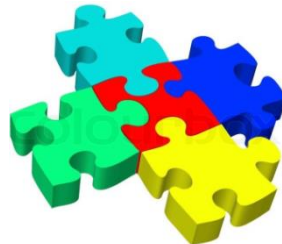
Eine Situation, die dich überfordert und überwältigt hat:

- du warst ausgeliefert, ohne Ressourcen und voller Angst
- du konntest dich nicht wehren, warst ohnmächtig
- du glaubtest zu sterben, hilflos und machtlos
- du warst nicht in der Lage, dich oder deine Lieben zu beschützen
- andere verfügten über dich und/oder deine Lieben
- nur noch die Abspaltung deiner emotionalen Teile liessen dich überleben,
- sodass du jetzt lieber im Aussen lebst, dadurch fehlt die Verbindung zum Innern.

Unbewusst glaubst du, dass da unbewältigte Gefühle warten und das hindert dich.

Wichtig zu erkennen ist, dass du die Situation von damals gemeistert hast. Der Preis dafür sind Persönlichkeitsanteile, die nicht mehr mit dir verbunden sind. Dadurch fällt es dir schwer, dich und deine Bedürfnisse wahrzunehmen. Du funktionierst zwar gut, fühlst dich aber manchmal ausgeliefert und «ferngesteuert». Das verunsichert dich und erschwert dir dein Leben, ohne richtig zu wissen warum.

Weshalb das so ist, will das Seminar aufzeigen und klären.



Die Lösung. **Wiederherstellung der Kommunikation.**

Damit du wieder selbstbestimmt und selbstverantwortlich dein Leben gestalten kannst, verbindest du dich mit deinen abgespaltenen Teilen.

Du lernst so:

- in Kontakt zu treten, damit Bedürfnisse aller Teile wahrgenommen werden können
- deine Schutzmechanismen kennen und allenfalls zu ändern
- dein Vertrauen aufzubauen oder zu stärken
- klar zu werden, welche Persönlichkeitsanteile deine sind und welche du übernommen hast
- bewusst zu werden, was deine Stärken sind
- dich mit deiner inneren Macht zu verbinden, damit du dich selbst sein kannst.

Im Seminar sollen alle Persönlichkeitsanteile Raum bekommen. Das Ziel ist, die klare und lösungsorientierte Integration und Kommunikation. Nur so kann die Führung wieder ganz und vollständig übernommen werden.

Die Methode.

Mit Hilfe der familiensystemischen und der traumatherapeutischen Arbeit werden die inneren, abgespaltenen und unbekanntem Anteile aufgestellt. Ein Miteinander wird so möglich.

