

## 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 17. Januar 2018**, 8 Termine, (Gruppe mind. 4 bis max. 6 Personen),  
bitte warme Socken mitbringen. **Anmeldeschluss: 07.01.18**

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 17. Januar 2018**, 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 Traumahilfzentrum Ostbayern (THZO).  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte baldige Anmeldung.  
**Anmeldeschluss 07.01.2018.**  
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: 9. Stabi 17. Januar 2018 **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 2 Wochen vorher wird eine Bearbeitungsgebühr  
von 10,- Euro einbehalten, danach ist der gesamte Betrag fällig.

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