

Das Training beginnt am
Donnerstag 01. Juni 2017 um 17:00 Uhr
und endet am
Sonntag 04. Juni 2017 gegen 18:00 Uhr

Die Trainingsgebühr beträgt € 540,00.

Auf Anfrage sind individuelle
Finanzierungsvarianten möglich.

Unterkunft und Verpflegung:

Wird direkt mit dem Seminarzentrum
gebucht und abgerechnet.
Ein Dreibettzimmer mit Etagendusche
kostet pro Person und Tag € 67,00.

Seminarzentrum Gut Helmeringen

Helmeringer Weg 43
89415 Lauingen/ Donau
www.gut-helmeringen.de

Das Selbsterfahrungstherapie Training
"Angst" ist als Gruppentherapie konzipiert
und kein Ersatz für psychotherapeutische
Einzelarbeit. Die Gruppendynamik kann
von jedem Teilnehmer als Katalysator
für seine persönliche Entwicklung
und Therapie genutzt werden.
Prozesse die in der Einzeltherapie
lange Zeit benötigen oder gar stagnieren,
können mit Hilfe der Gruppenenergie
in kurzer Zeit in Bewegung kommen.



Zentrum für ganzheitliche Traumatherapie
Heilpraktikerin Petra M. Quack



Information · Anmeldung · Termine

Waakirchner Weg 1 · 83703 Gmund
Tel: 08021 / 50 69 633 · Fax: 08021 / 50 69 634
www.meeresperle.de · info@meeresperle.de

**Selbsterfahrungstherapie
für Frauen und Männer**

Teilnahmebedingung ist ein Therapieplatz
in unserer Praxis oder ein Vorgespräch.

© 2017 Thomas Quack



**Aus der Isolation in die
Freiheit und Selbstbestimmung
01. - 04. Juni 2017**

"Ich habe Angst!"

Wie oft hast Du diesen Satz schon gedacht oder sogar ausgesprochen?

Wann hattest Du zum letzten Mal Angst, obwohl Du nicht in Gefahr warst?

Erinnerst Du Dich noch, was Dir Angst gemacht hat? Was hast Du getan, damit die Angst aufhört?

Bist Du aus der Situation geflüchtet oder hast Du gegen die Angst gekämpft?

Angst treibt uns an und lähmt uns gleichermaßen.

Gesunde Angst ist ein Schutzmechanismus, aber wenn Du beginnst, vor etwas Angst zu haben, das zu Deinem Alltag gehört und offensichtlich keine Gefahr darstellt, wird Angst irrational und selbst zur Gefahr. Du vermeidest alles, was Dir Angst macht und organisierst Deinen Alltag drumherum.

Du ziehst Dich zurück - Dein Leben wird immer weniger und die Angst immer mehr.

Beispiele für irrationale Angst:

- Prüfungsangst
- Versagensangst
- Angst vor dem Friseur
- Angst vor Nähe
- Angst vor dem Alleinsein
- Angst vor Krankheit
- Angst vorm Zahnarzt
- Angst vor dem Autofahren
- Angst vor anderen

Auch wenn die Situation sehr unangenehm ist und starken Stress verursacht, steht das Gefühl "Angst" in keinem rationalen Verhältnis zum Ereignis.

Angst isoliert Dich von Dir selbst und von Deiner Umwelt!

Diese anscheinend "unbegründete" Angst ist aus unbewältigten, traumatischen Erfahrungen Deiner frühen Kindheit entstanden. Wenn Du erwachsen bist, kann Dich ein alltägliches Ereignis so stark berühren, dass die alte Wunde aufbricht. Du hast Angst, fühlst Dich genau wie damals und glaubst, es würde jetzt geschehen.

Du kannst Vergangenheit und Gegenwart nicht mehr voneinander trennen.

- Du hast Angst vor Verlust, weil Du in Deiner Kindheit keine verlässliche Bindung erfahren hast.
- Du hast Angst vor Nähe, weil Du in Deiner Kindheit keine Geborgenheit erfahren hast.
- Du hast Angst vor Ausgrenzung, weil Du als Kind keine Anerkennung erfahren hast.
- Du hast Angst vor Vernichtung, weil Du in Deiner Kindheit keine Sicherheit erfahren hast.

Chronische Angst und die Folgen.

Angst erfüllt alle Kriterien einer chronischen Erkrankung, sie beginnt langsam, ist lang andauernd, hat akute Phasen und führt zu Störungen und Erkrankungen in allen Bereichen: Verdauungs-, Herz-, Kreislauf-, Nerven- und Hormonsystem, auch Kiefer und Zähne sind oft betroffen.

Empfindungs- und Wahrnehmungsstörungen sowie Störungen der Sexualität belasten besonders das Beziehungs- und Familienleben.

Angst mit dem Verstand kontrollieren zu wollen, ist so, als versuchtest Du Wasser mit der Hand glatt zu streichen - es entstehen immer mehr Wellen!

Selbsterfahrungstherapie Training

Das Selbsterfahrungstherapie Training ist ein geschützter Raum, den Du mit Menschen teilst, die genauso viel Angst haben wie Du. Unterstützt von der Gruppenenergie, der Erkenntnis, nicht die/der Einzige zu sein, die/der Angst hat, den Übungen, die wir entwickelt haben und unserer Begleitung hast Du die Möglichkeit, Dich auf Deine Angst und Dich selbst einzulassen.

Das Training beinhaltet:

- Detaillierte Arbeitsunterlagen
- Ausführliche Erklärungen
- Kognitive Reflektion / Schreibübungen
- Gruppengespräche / Partnerübungen
- Psychologisch - strukturelle Körpertherapie
- Systemische Aufstellungsübungen
- Therapeutische Ton- und Atemübungen
- Impulsiv - emotionaler Ausdruck / Wutarbeit
- Ausdruckstanz / Inner Dance
- Ausdrucksmalen / Maltherapie
- Meditation / Trancereisen

Die Vielzahl und Unterschiedlichkeit der aufeinander abgestimmten Übungen ermöglichen Dir, Dich Deiner Angst aus verschiedenen Richtungen zu nähern, sie in ihrer Ganzheit zu erfahren und die Ursache zu erkennen. Du hast in jedem Moment die volle Kontrolle, Du bestimmst das Tempo und wie weit Du gehen willst!

Bei Bedarf steht nach dem Training therapeutische Unterstützung zur Verfügung. Einzeltherapie, Paartherapie und regelmäßige Aufstellungstage im Zentrum für ganzheitliche Traumatherapie runden unser Angebot ab.