



## Praxis für Kinesiologie und Lymphdrainage

---

Ines Weuste, Weinbergstrasse 37, 8623 Wetzikon  
Tel. 044 930 01 30 Mobil 076 502 39 73

### Was beinhaltet die Traumabehandlung

Die Behandlung einer akuten Traumatisierung beinhaltet den Prozess der Bewusstwerdung dessen, was passiert ist, was die Person empfunden, gesehen, gedacht hat und welche Schlussfolgerungen sie aus der Erfahrung gezogen hat. Das passiert durch die Beschreibung und Benennung der traumatischen Erfahrung, sofern sie bekannt ist. Falls dies nicht möglich ist, arbeiten wir mit den Gefühlen, Wahrnehmungen und allem, was sich zeigt.

Aus den Fragmenten und Sinneswahrnehmungen entsteht eine Geschichte mit einem Anfang und einem Ende. Das ist eine Voraussetzung, dafür, dass das Ereignis der Vergangenheit zugeordnet werden kann. Dabei ist es wichtig, den entstehenden Stress sofort durch Aktivierung des Parasympathikus immer wieder zu reduzieren. Dazu stehen mir über die Kinesiologie, mit der somatischen Traumatherapie und EMDR viele Möglichkeiten zur Verfügung. Über die Kinesiologie können wir Hirnareale und auch das Nervensystem direkt ansprechen und entstressen.

Dem System ist es dann möglich, die Emotionen wie Angst, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Trauer, Wut etc. zeitlich und örtlich präzise dem traumatischen Ereignis zuzuordnen und so die Gegenwart nicht mehr zu belasten.

### Welche Schritte gehen wir in der Traumatherapie:

- Innere und äussere Sicherheit herstellen
- Aufbau von Ressourcen
- Klare Strukturierung des Gespräches
- Psychoeduktion (durch Erklärungen verstehen, was ein Trauma ist, was es mit einem macht und wieso es immer noch aktiv ist)
- Gezieltes Stabilisieren durch Reduktion von traumatischem Stress
- Vorbereitung der Trauma-Arbeit bis zur Behandlung und Verarbeitung des Zentrums der traumatischen Erfahrung im geschützten Rahmen und der Begleitung durch die Therapeutin
- Integration des Ereignisses und Rückkehr zu einem stressfreieren Leben

Die Behandlung bewirkt, dass ein traumatisches Ereignis korrekt eingeordnet wird und keinen Stress mehr verursacht. Alle Auslöser für Stress, sogenannte „Trigger“ werden entstresset. So kann im Gehirn ein neues neuronales Netzwerk entstehen.

## **Ziel der Traumatherapie:**

Das Ziel ist, zurück in den Fluss des Lebens zu finden. Mit Hilfe der somatischen Traumatherapie, der Kinesiologie und EMDR gelingt es uns, dem ganzen System zu vermitteln und dies auch zu speichern, dass das Ereignis / die Ereignisse in die Vergangenheit gehören und vorbei sind und nicht mehr aktiv sind. So kann sich das ganze Nervensystem, die Gehirnbereiche und der Körper mit allen Gefühlen wieder entspannen und sich dem Leben zuwenden. Die vorher gebundene Energie wird frei und steht wieder zur Verfügung. Sie fühlen sich gestärkt und im Besitze Ihrer Kräfte und können selbstwirksam und selbstbewusst dem Leben begegnen.

## **Sich selber unterstützen:**

Parallel zur Behandlung zeige ich Ihnen, wie Sie sich selbst unterstützen können: Sie erhalten sogenannte „Tools“ (Methoden, Möglichkeiten), die Sie zwischen den Sitzungen oder bei Bedarf anwenden können.

## **Anzahl Sitzungen:**

Einfache, akute Traumata können eventuell schon in einer Sitzung gelöst werden.

Psychische Traumata wie Entwicklungstraumata, Vernachlässigung, mangelnde Beziehungserfahrungen, lang dauernder Missbrauch oder Gewalt erfordern eine längere Behandlungszeit.

## **Sitzungsdauer:**

Eine Sitzung dauert 1,5 Std. oder bei Bedarf länger. Bitte nehmen Sie sich danach genügend Zeit für sich.