

Liebes Trauma, lass uns reden – Dein Weg zur Freiheit und innerem Frieden



**IMPULS  
VERLAG**

1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,

Oktober 2024, © Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-27-8

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Titelbild

# Inhalt

Teil 1:

Einführung und Orientierung 5

Teil 2:

Behandlungsansätze für Traumata in der  
selbstständigen Praxis 17

Teil 3:

Zusammenfassung, Hinweis auf weiterführende  
Ressourcen und Abschluss 143



Teil 1:

# Einführung und Orientierung



# Willkommen zu deinem Workbook

Sei herzlich willkommen in deinem ganz persönlichen Workbook! Passend zum Buch „Liebes Trauma, lass uns reden.“ möchte ich dir hier ein praktisches Beiwerk bieten, welches du aktiv für deine Traumabewältigung nutzen kannst. Betrachte diese Seiten als einen Schutzraum, ein Safe Space, in dem du den Weg zu dir selbst finden kannst. Dies geschieht, indem du Techniken und Ansätze anwendest, um somit selbstständig die für dich passende Methode zur Überwindung des Traumas zu finden.

Anders als im Hauptbuch, das sich eingehend mit der Theorie und den Hintergründen von Trauma befasst, wirst du hier also in die Praxis einsteigen. Dahingehend ist das Workbook auch interaktiv gestaltet und gibt dir Werkzeuge an die Hand, mit denen du allein deine Heilung in einem selbst gewählten Tempo angehen kannst. Dabei wird es immer auch darum gehen, dir zu helfen, deine Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen besser zu verstehen und zu steuern.



# Was erwartet dich in diesem Workbook?

Wir bauen hier auf vielen der Behandlungsansätze des Hauptbuches auf und betrachten insbesondere Techniken, die du in deinem Alltag anwenden kannst. Es handelt sich um praxiserprobte Ansätze, welche du ohne Mühen oder Umstände verwirklichen kannst. Dazu gehören unter anderem:

- Visualisierungs- und Imaginationstechniken: Übungen, die dir helfen, positive innere Bilder zu entwickeln und damit dein emotionales Gleichgewicht zu fördern. Du wirst lernen, dich innerlich an sichere Orte zu begeben und deine Vorstellungskraft zu nutzen, um die eigenen Heilungsprozesse zu unterstützen.
- Meditation: Mit verschiedenen Arten der Meditation kannst du lernen, deinen Geist zu beruhigen und dich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Meditation bietet eine bewährte Methode, um eine emotionale Balance zu finden und den ständigen Strom von Gedanken zu beruhigen, der oft mit Traumata einhergeht.

- **Atemübungen:** Durch gezielte Atemtechniken lernst du, deinen Körper auch akut zu beruhigen und Stress abzubauen. Atemübungen sind besonders wertvoll, da sie jederzeit durchgeführt werden können – egal ob du dich in einem ruhigen Raum oder inmitten einer hektischen Situation befindest. Atemtechniken helfen sogar dabei, das Nervensystem zu regulieren und einen Zustand der Ausgeglichenheit zu fördern.
- **Internal Family Systems (IFS):** Diese Methode geht davon aus, dass jeder Mensch innere „Anteile“ hat, die durch traumatische Erfahrungen in seiner Harmonie gestört sein können. Du wirst im Workbook einfache Übungen finden, um mit deinen inneren Anteilen in Kontakt zu treten, diese zu verstehen und zu beruhigen. IFS kann dir dabei helfen, den Dialog mit den verletzten Teilen deiner Psyche zu verbessern und eine innere Balance zu erreichen.
- **Radikale Erlaubnis:** Diese Methode fordert dich dazu auf, alle Gefühle, Gedanken und inneren Prozesse radikal zu erlauben, ohne sie zu verurteilen oder zu unterdrücken. Du wirst Techniken erlernen, um deine inneren Widerstände loszulassen und dich für den natürlichen Fluss deiner Emotionen zu öffnen. Diese





Methode ist besonders hilfreich, um lang angestaute Emotionen zu lösen und Heilung auf einer tiefen, emotionalen Ebene zu fördern.

- Yoga: Körperorientierte Übungen helfen dir, physische, aber auch emotionale Spannungen zu lösen und mehr Bewusstsein für deine Gefühle zu entwickeln. Yoga ist nicht nur eine körperliche Aktivität, sondern auch eine spirituelle Praxis, die es dir ermöglicht, dich tiefer mit deinen Emotionen und deinem Körper zu verbinden. Insbesondere bei Trauma können bestimmte Yoga-Positionen dabei helfen, festgehaltene Spannungen und Traumareaktionen im Körper zu lösen.

Einige der aufgeführten Behandlungsansätze sind grundsätzlich für eine therapeutische Begleitung gedacht und sollten entsprechend in ihrer eigentlichen Form auch in Zusammenarbeit mit einem Spezialisten durchgeführt werden. Für eine selbstständige und ganz private Anwendung werde ich dir jedoch eben jene Behandlungsansätze in angepasster Form präsentieren und dir zeigen, wie du sie ohne weitere Hilfe in deinen Alltag integrieren kannst.

# Warum dieses Workbook über längere Zeit nutzen?

Du weißt ganz sicher: Heilung ist kein Ziel, das man von heute auf morgen erreicht. Es ist immer ein Prozess, der mal mehr und mal weniger Zeit benötigt. Gerade in Bezug auf die emotionale Gesundheit ist der zeitliche Aspekt sehr wichtig. Um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen, rate ich dir, die Übungen in diesem Workbook geduldig und über einen längeren Zeitraum hinweg anzuwenden. Das kann bedeuten, dass du jeden Tag nur ein paar Minuten investierst, um eine Atemübung oder eine kurze Reflexion durchzuführen. Oder du nimmst dir einmal pro Woche etwas mehr Zeit, um eine intensive Meditation zu praktizieren. Oder aber du kombinierst verschiedene Ansätze nach eigenem Ermessen, es liegt ganz bei dir.

Die Regelmäßigkeit ist letztlich der Schlüssel. Denn so wie wir unsere Muskeln durch kontinuierliches Training stärken, so können auch die Heilungsprozesse in unserem Körper und Geist durch regelmäßige Wiederholung der Übungen gestärkt werden. Sieh es wie eine Konditionierung deiner emotionalen Stabilität. Indem du die verschiedenen



Methoden immer wieder anwendest, kannst du allmählich tiefgreifende Veränderungen in deinem inneren Erleben feststellen.

Tipp: Erstelle dir am besten einen Wochenplan, der dir hilft, die Übungen in deinen Alltag zu integrieren. Du musst nicht alles auf einmal machen – nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst und achte darauf, wie viel du dir selbst zumuten kannst. Wichtig ist nur, dass du dran bleibst und dich mit Geduld und Freundlichkeit dir selbst gegenüber und mit Regelmäßigkeit und Kontinuität auf diesen Prozess einlässt.

## Wie du mit dem Workbook arbeiten solltest

Ganz grundsätzlich möchte ich dir sagen: Es gibt kein Richtig oder Falsch in diesem Workbook. Jede Übung, die du durchführst, ist ein Schritt

in die richtige Richtung. Auch wenn du das Gefühl hast, dass du nicht sofort Fortschritte machst oder du zu wenig tust, ist jeder kleine Schritt wertvoll. Denn Heilung ist oft unsichtbar – sie geschieht tief im Inneren und zeigt sich vielleicht erst nach einer Weile. Denk stets daran, dass du die Freiheit hast, die vorgestellten Techniken in deinem eigenen Tempo zu erlernen und anzuwenden. Die Anpassung an deinen individuellen Lebensrhythmus ist dabei ein zentraler Aspekt. Während einige Ansätze, wie Atemübungen oder kurze Meditationen, leicht täglich durchgeführt werden können, erfordern andere, wie die Arbeit mit inneren Anteilen oder die Visualisierungsübungen, vielleicht etwas mehr Zeit und Konzentration. Wichtig ist, dass du dich nicht unter Druck setzt. Der Erfolg dieser Methoden hängt nicht davon ab, wie schnell du sie anwendest, sondern ob du sie mit Geduld und Regelmäßigkeit stattfinden lässt. Du wirst auch merken, dass es Zeiten gibt, in denen bestimmte Techniken für dich besonders hilfreich sind, und andere Zeiten, in denen du eine Pause von bestimmten Übungen brauchst. Manchmal bist du vielleicht auch absolut nicht in der Stimmung für eine Übung und möchtest dich einfach nur ausruhen. Das ist vollkommen normal.

In manchen Momenten wirst du vielleicht auf konkrete innere Widerstände stoßen – auch das ist ein ganz natürlicher Teil des Heilungsprozesses.



Wenn du merkst, dass bestimmte Übungen schwierig sind, nimm dir die Zeit, die du brauchst, und versuche es später noch einmal oder reduziere die Intensität. Jede Reise ist einzigartig, und du wirst deinen eigenen Weg finden, egal welche Wendungen er nimmt.

Letztlich wirst du feststellen, wie leicht sich viele Übungen in den Alltag integrieren lassen. Manche kannst du direkt am Morgen machen, andere vielleicht am Abend. Finde deinen eigenen Rhythmus und mach die Übungen auf eine Weise, die sich für dich richtig anfühlt. Du kannst etwa eine einfache Atemübung direkt nach dem Aufwachen durchführen oder eine kurze Meditation vor dem Schlafengehen, um den Tag ruhig zu beenden. Auch eine wöchentliche Reflexionsrunde, in der du über die vergangene Woche nachdenkst und die Fortschritte in deinem Heilungsprozess betrachtest, kann dir helfen, eine Routine zu entwickeln.

## Erste Schritte: Starte jetzt!

Bevor du in Kürze schon mit den Übungen beginnst, nimm dir einen Moment Zeit, um deine jetzige Ausgangssituation zu reflektieren. Wo stehst du gerade? Wie fühlst du dich in Bezug auf dein Trauma? Diese Reflexion wird dir später helfen, deinen Fortschritt zu erkennen und zu feiern. Notiere dir, wie du dich fühlst, welche Herausforderungen dir im Moment am meisten zu schaffen machen und worauf du dich in den kommenden Wochen konzentrieren möchtest.

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“ – Ralph Waldo Emerson



