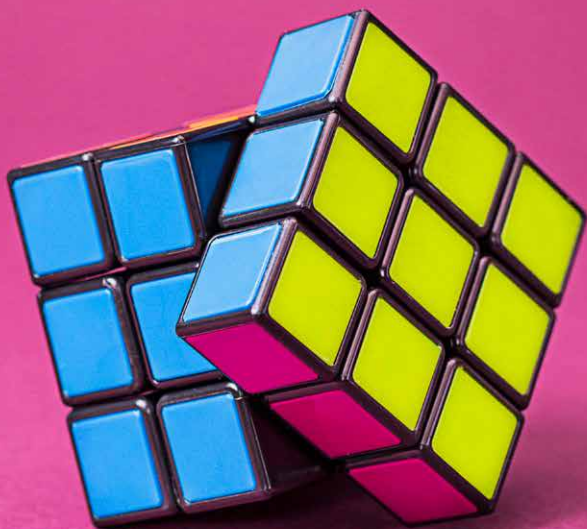


Traumabarbeitung

Ordnen Sie Ihr  
Leben neu!



*Ich habe gelernt wie ich  
meinen Alltag unbelastet  
gestalten kann, auch  
wenn ich ganz Schwieriges  
erlebt habe. Die Erinnerung  
darf auftauchen:  
nun weiss ich, wie ich  
damit umgehen kann.*



# Leben im Hier und Jetzt!

Belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit können Ihren Alltag ungemein erschweren. Die alten Erlebnisse tauchen immer wieder auf. Die Traumabberatung hilft Ihnen, sich vom Geschehenen zu lösen, im Hier und Jetzt zu leben und so das Erlebte dort zu lassen, wo es hingehört: In der Vergangenheit.

## **Was ist Traumabberatung?**

Ein Trauma ist ein belastendes Erlebnis im Leben eines Menschen, welches noch nicht richtig verarbeitet werden konnte und sich deshalb noch heute negativ auf sein Befinden auswirkt.

In der Traumabberatung bestimmen Sie, ob und wie viel Sie über das belastende Ereignis sprechen. Der Fokus der Traumabberatung liegt auf der Frage, wie Sie das Erlebte in der Vergangenheit ruhen lassen können und Ihren Alltag unbeschwert meistern. Dabei konzentrieren Sie sich auf Ihre eigenen Ressourcen, Stärken, Qualitäten und mentalen Möglichkeiten. Sie werden lernen, wie ein Trauma zustande kommt und welche Auswirkungen es auf Ihren Körper hat.

Meine Aufgabe in dem ganzen Prozess ist es, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen, Ihre eigenen Ressourcen zu stärken, um Ihnen danach die nötigen

Techniken beizubringen, die Ihren zukünftigen Alltag erleichtern (hypnosystemischer Ansatz). voll und ganz entfalten können.

### **Einzelberatung für Betroffene**

Das Gespräch steht in der Beratung an erster Stelle. Anhand der Gespräche werde ich Ihnen dabei helfen, mittels gezielter Übungen Techniken zu erlernen, dank derer Sie Ihre eigenen Stärken entdecken, im Alltag nutzen können und damit Stück für Stück die Folgen des Traumas überwinden. In der Regel besteht eine Beratung aus einem 60-minütigen Einzelgespräch. Über welchen Zeitraum und in welchen zeitlichen Abständen die Beratung stattfindet, bestimmen Sie.

*Nicht ich, sondern Sie als Klient sind Experte für sich und Ihr Leben – gerne begleite ich Sie bei Ihrem Prozess.*

**Vereinbaren Sie telefonisch oder per Mail einen Termin!**



# Was geschieht in einer Beratung?

## **Einzelberatung für Angehörige und Bezugspersonen**

Oftmals ist es auch für die Angehörigen nicht einfach, mit den Verhaltensweisen einer traumatisierten Person umzugehen. Im Einzelgespräch lernen Sie, wie Sie die Reaktionen Ihres/Ihrer Angehörigen im Zusammenhang mit dem Trauma verstehen lernen und sie in ihrem Alltag konkret unterstützen können. Dabei ist es wichtig, sich Ihnen stellende Fragen zu beantworten sowie auch Ihre eigenen Stärken und Ressourcen zu fördern und weiter auszubauen.

**Vereinbaren Sie telefonisch oder per Mail einen Termin**

## **Gesprächsgruppe für Angehörige**

Neben dem fachlichen Input geht es in der Gesprächsgruppe in erster Linie um den Austausch mit anderen Angehörigen. Sich über Erfahrungen auszutauschen, gegenseitiges Unterstützen, Ermutigen aber auch Anteilnahme stehen dabei im Fokus. Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage für zwei Stunden bei 3–4 Kursblocks à 5 Treffen pro Jahr.

## **Infos**

---

**Kursort:** Hauptstrasse 44, 5070 Frick

---

**Kosten:** Fr. 200.– pro Person,  
Fr. 250.– pro Elternpaar

Weitere Informationen  
zu den Kursen und  
Seminaren unter  
[www.aentelhof.ch](http://www.aentelhof.ch)

## Unser Angebot

- Begleitetes Malen und Maltherapie
- Schulungen und Weiterbildungen
- Beratung in belastenden Situationen und Traumaberatung
- Für Einzelpersonen
- Für Angehörige
- Für Bezugspersonen

### Äntelhof GmbH

Hauptstrasse 44

5070 Frick

isabel.riedl@aentelhof.ch

Telefon 062 559 45 85

Mobile 079 315 01 64

[www.aentelhof.ch](http://www.aentelhof.ch)

