

HINGUCKEN

auf unsere Vorfahren
lohnt sich, ...



... denn beinahe wir alle übernehmen – unbewusst – deren unverarbeitete Traumata. In Folge dessen erschweren Hindernisse und unnötige Belastungen unser Leben. Wenn wir diesen schweren Rucksack ablegen, in welchem wir die unverarbeiteten Traumata und unterdrückten Gefühle der Vorfahren mit uns herumschleppen, gewinnen wir Klarheit und Würde. Mit dieser Zuwendung setzen wir Ressourcen und Kraft frei, und mehr Leichtigkeit kann ins Leben einziehen. Unsere bisherigen Hindernisse verwandeln sich in Unterstützer. Durch die Lösung von Generations-Traumata ermöglichen wir sowohl für uns selbst, wie auch für unsere Kinder einen hindernisfreien Lebensweg. Auf diese Weise können wir eine höhere Qualität in unserem Privatleben und in unserem Beruf erreichen.

Giesswein, Katalin

Kunstpädagogin M. A., zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, SE®P (auf den Grundlagen von Somatic Experiencing, Traumatherapie nach Dr. Peter Levine)

0 40 - 5131 8728

www.selbstzulassung.de

Generationsübergreifende Traumata auflösen

In Grenzsituationen (in Zeiten von Krieg, Kriegsgefahr, unkontrollierbarem Stress etc.) besteht für uns Menschen keine Möglichkeit Traumata zu verarbeiten. Der wichtigste Aspekt ist das Überleben. Um das zu schaffen unterdrücken wir unsere Emotionen. Es ist ein schwieriges Erbe.

Sie können sich davon befreien, wenn Sie – in meiner Begleitung – eine „Landkarte“ der Traumata Ihrer Vorfahren erstellen. Sie erkennen ihre Schwierigkeiten, erkennen die Notwendigkeit von Überlebensstrategien an und würdigen sie.

Diese Arbeit ruht auf drei Inhalts-Säulen:

1. Das Genogram: eine „Landkarte“ der Traumata der beiden Vorfahrens-Linien
2. Arbeit mit einem Elternteil
3. Arbeit mit dem anderen Elternteil

Es gehören Übungen hinzu. Jede Sitzung dauert je nach Ihren Absichten (Wunsch nach Tiefe, Gründlichkeit oder Schnelligkeit etc.) 1 bis 3 Stunden, und es kann (ein- oder zweimal) eine Zwischensitzung erforderlich sein, um alles Nötige behandeln zu können.

Wer diesen Prozess durchläuft – was ich sehr schätze – trägt dazu bei, mehr Frieden und Verständnis in sich und auch in der Welt zu schaffen.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zu den oben genannten Themen.

Giesswein, Katalin

0 40 - 5131 8728

www.selbstzulassung.de

willkommen@selbstzulassung.de