



Angst, Mut und Würde



Mit Dr. Peter A. Levine*

Trauma ist immer direkt gekoppelt mit Angst, ja wir können sogar sagen, dass Angst die Wurzel von Traumata ist. Das reduziert unsere Fähigkeit, uns selber auf eine kohärente und würdevolle Art zu erfahren. Angst regiert dann unser Leben. Wir haben Angst zu sterben, krank zu werden, Fehler zu machen – und vor allem: unser volles Potenzial zu leben. Angst und Immobilität sind dann die dominierenden Kräfte, Mut und Würde haben ihren Platz verloren – in diesem Seminar fokussiert Peter A. Levine darauf, wie wir diese tragenden Werte für unser Zufrieden-Sein wieder finden und fest installieren können.

Wenn Menschen ihre Traumata anschauen und verändern wollen, müssen sie im Kern lernen, sich der direkt damit verbundenen Angst zu stellen und die darin gebundene Energie zu verwandeln. **Um unsere Würde als zentralen Wert von Mensch-Sein wieder zu erlangen, müs-**

mit Mut ist in diesem Sinne wie ein Gegenmittel gegen diesen schrecklichen Zustand des ständigen von der Angst dominiert Seins.

In seinem Bestseller „The Big Five for Life“ spricht der Erfolgsautor John Strelecky vom Erfah-

Das innere Museum der Angst kann gezielt umgebaut werden.

sen wir lernen, unserer Angst bewusst zu begegnen. Wir konfrontieren unsere Angst über den Aufbau von Mut. Die Entwicklung von und Identifikation

rungsgedächtnis des Menschen als einem individuellen Museum, in dem alles Erlebte und Gesammelte deponiert ist. Aus dieser Perspektive haben stark trauma-

DATEN:

29. Juni – 2. Juli 2018
(Samstag – Dienstag)

KURSZEITEN:

Samstag:

10.30 – 13.30 und 15.30 – 18.30 Uhr

Sonntag/Montag:

10.00 – 13.30 und 15.30 – 18.30 Uhr
(und an einem der beiden Abende
20.00 – 21.30 Uhr)

Dienstag:

10.00 – 13.30 Uhr

Anschliessend gemeinsames Mittagessen, damit alle Teilnehmenden erst herunterfahren bevor sie losfahren.

KOSTEN: Fr. 1120.-

ORT:

Seminarhotel Rigi in Weggis
(Hotelbuchungen direkt beim Hotel vornehmen)

SPRACHE:

Englisch (mit deutscher Übersetzung)

ZIELGRUPPE:

SE Practitioners, die ihr Grundwissen zur faszinierenden SE-Augenarbeit erweitern wollen.

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hinten stehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

tisierte Menschen eine riesige Abteilung mit Angst und angstbasierten Erfahrungen in ihrem eigenen Museum, hingegen stehen die Räume mit Erinnerungen an den eigenen Mut und die eigene Würde leer. **Dieser Kurs soll zeigen, wie das innere Museum von betroffenen Menschen mit Angst- und Immobilität-Dominanz neu gestaltet und gefühls- und empfindungsmässig umgebaut werden kann.**

Angst kann ein wertvoller innerer Wachruf sein.

In diesem Kurs lernen die Anwesenden deshalb, wie sie sich und andere hin bis zum überzeugten Statement „Mut tut gut“ führen können. Mehr Würde und weniger Bürde ist der breitflächige Effekt auch für traumatisierte Personen, die diesen Weg des Wandels gehen können. **Gelingt diese Transformation, beginnt für die Betroffenen ein neues Leben – in dem sie sich mutig und würdevoll bewegen.** Die Angst kann dann weiterhin auftreten, aber nicht mehr in chronischer Form und gekoppelt an dieses Ausgeliefert-Sein an die Immobilität. Angst ist, wenn

sie biologisch nützlich sein soll, ein wertvoller Ratgeber für heikle Situationen, in denen der Mensch viel Fokus, Konzentration und Kraft braucht.

** Dr. Peter A. Levine besitzt je ein Doktorat in Medizinischer Biophysik und in Psychologie. Er ist der Begründer und Entwickler von SOMATIC EXPERIENCING (SE) und unterrichtet seine Form von Traumaheilung seit bald 50 Jahren weltweit. In seinem Leben hatte er auch signifikante Begegnungen mit nord- und südamerikanischen Indianern und den von ihnen gepflegten transformativen Erfahrungen über sorgfältige und durchdachte Rituale. Im „Institut for World Affairs“ sitzt er als Mitglied der „Psychologen für Soziale Verantwortung“ und ist dadurch aktiv involviert in die internationale Initiative gegen Ethnopolitische Kriegsführung. Sein erstes Buch „Trauma-Heilung – das Erwachen des Tigers“ ist zu einem Klassiker unter den Sachbüchern im Bereich Trauma geworden und unterdessen in 24 Sprachen übersetzt. Weitere Bücher aus seiner Feder sind: „Verwundete Kinderseelen heilen“, „Vom Trauma befreien“, „Kinder vor seelischen Verletzungen schützen“, „Vom Schmerz befreit“, „Sprache ohne Worte“ und „Trauma und Gedächtnis“. Zurzeit arbeitet er an einer App für die Behandlung von Syndromen als Resultat von komplexen Traumafolgestörungen.*

„Mut tut gut“ kann vom gefälligen Sprichwort zum verkörperten Glaubenssatz werden.



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für die Weiterbildung **«Angst, Mut und Würde»** mit Dr. Peter A. Levine vom 29. Juni – 2. Juli 2019:

Name Vorname.....
Strasse PLZ/Ort.....
Beruf Telefon.....
E-Mail Fax.....
Ort/Datum Unterschrift.....