



Selbstfürsorge & Trauma – ein Jahresseminar mit Marija Mischkulnig

Dem Trauma entfliehen können?

Zuerst gab es das nicht wollen,
dann das entfliehen wollen,
dann die Erlösung wollen,
dann die Ohnmacht und das Eingeständnis,
dann das Aufbegehren,
dann den ständigen inneren Groll,
dann alles gleichzeitig,
Verzweiflung, Überforderung, Panik und Resignation,
dann die Erstarrung und das innere in sich zusammenhalten,
wie lange noch?

... und wann kommt das Ende, der Abschluss –
die Heilung?

Gibt es sie denn wirklich? Auch für mich?

Zitat: Marija Mischkulnig, Jänner 2016

Das Jahresseminar und die Jahresbegleitung darf uns reifen lassen können, trotz allem Geschehenen eine tiefe Lebensqualität erfahren lassen können – um eine hohe Bewusstseinsqualität halten und leben zu können, dazu ist viel Eigenkompetenz erforderlich!

Für wen?

Tiefe Einschnitte im Leben eines Menschen, vor allem im frühkindlichen Alter aber auch in anderen Lebensphasen, lassen Unerledigtes zurück: das Trauma meldet sich immer wieder in neuer Form zurück, erneuert sich und lässt den traumatisierten Menschen nicht zur Ruhe kommen. Für Betroffene, die bereits viel Selbsterfahrung aufweisen, in psychotherapeutischer Begleitung sind oder waren, die viel für ihre persönliche Weiterentwicklung getan haben, und trotz all der getanen Investition noch immer zu rasch in die Verstrickung geraten, die einen im Nu destabilisiert, sowohl emotional, psychisch als auch über die Somatisierung. Die Überraschung lauert noch immer: wann wird meine Lebensqualität und Sinnerfahrung wieder einmal bedroht, ausgelöscht?

Ziel!

Neben allem bereits wertvoll Erfahrenen und allen gesammelten Erkenntnissen zur vertieften und zuverlässigeren Stabilisierung gelangen. Bewusste Praxis und Übung von Körper & Geist, um die stabile Bewältigungsfähigkeit und Selbstkompetenz zu festigen! Selbstfürsorge leben können, die greifen kann!

Methode – Heilende Körperarbeit mit Mag.^a Marija Mischkulnig:

Unterricht – es ist an der Zeit, meine bisher gesammelten beruflichen Erfahrungen in eine Unterrichtsform zu packen: die destabilisierenden Faktoren (und wie diese wirken) werden vom Grundphänomen her von mir, immer unter Einbezug der körperlich-energetischen Ebene als auch des Zusammenwirkens des Bewusstseins von Körper & Geist dargestellt.

Nach dem Verständnis von diesen Zusammenhängen werden **individuelle Übungsprogramme** zur Selbstfürsorge



zusammengestellt. Kein Übungsprogramm gleicht dem anderen.

Die teilnehmende Person hat alle im Verlauf ihrer bisherigen Traumaverarbeitung gesammelten Erkenntnisse miteinzubeziehen und einzuarbeiten – **Selbstfürsorgearbeit zu Hause unter wöchentlicher Begleitung mittels EMailkontakt** (Fernstudium-Charakter).

Form:

Kleingruppe: 4 Personen
Auch andere sehen können, voneinander lernen können – in optimaler Gruppengröße

Wer sich in der Kleingruppe nicht zeigen möchte, kann mich kontaktieren, um ein Einzeljahrestraining in Form von Einzelstunden zu erwägen. Dies erfordert dann eine eigene individuell gewählte Zeitstruktur für den Einzelunterricht. Wer zu bestimmten gewählten inhaltlichen Aspekten in Einzelstunden lernen möchte, kann sich ebenfalls an mich wenden (dazu bitte die gesamte inhaltliche Detailliste anfordern!).

Zeit:

1 Samstag oder Montag pro Quartal – 4 Tage im Jahr, 9-12 und 15-18 Uhr.
Tägliche Selbstfürsorge zu Hause.
Schreiben via Email ein bis maximal zweimal pro Woche. (Pausen werden individuell vereinbart.)

Ein zusätzlicher Nachbearbeitungs- und Reflexionstag wird in Folge der Jahresbegleitung in der Kleingruppe organisiert. Für den ersten Seminartag sind bereits Vorbereitungen zu erledigen: Sammeln von ressourcenorientierten Material – eine Zusammenstellung, was einem bisher geholfen hat, was man praktiziert, was bereits angewendet wurde, vergessen wurde, nie zur Anwendung gekommen ist trotz höchster Effektivität etc..

Voraussetzungen:

Bereitschaft zur Bewusstseinsarbeit in der Kleingruppe als auch alleine zu Hause. Umsetzungsfähigkeit: wenn man weiß, dass man die Selbstfürsorgearbeit „erfolgreich“ sabo-

tieren wird, sind Einzelstunden sinnvoll – somit erhält eine andere Person den Jahresplatz, die bereits zur Umsetzung fähig und bereit ist. Man kann sich auf einen späteren Termin einigen.

Gemeinsame Vorbesprechung und Entscheidung, ob das Programm für die Person und die aktuelle Lebenssituation passend ist; ob eventuell andere therapeutisch-stützende Methoden sinnvoller sind. Orientierung, wo die Person mit ihrer persönlichen gesunden Bewältigungsfähigkeit steht und ob sie den Unterricht, Körper & Geist zur gesunden Bewältigungsfähigkeit hin zu schulen als bereichernd empfinden könnte. Aufnahmefähigkeit für die Inhalte prüfen.

Das Praktizieren der Bewusstseinsübungen ist nicht überfordernd, sondern einfach und kraftvoll. Fordernd sind die sabotierenden Gegenbewegungen, die die Praxis der Selbstfürsorge verhindern wollen. Das Training bezieht sich vorwiegend auf das geistige Differenzierungsvermögen unter Einbeziehung des ganzheitlichen Körperbewusstseins.

Die Unterrichtsinhalte an den Seminartagen werden selbst mitgeschrieben. Ab und zu schreiben andere SeminarteilnehmerInnen für andere mit.

Kosten & Zahlungsmodalität:

Pro Seminartag: 150,00 €, inkl. Wochenbetreuung für das laufende Quartal.

Es sind keine Vorauszahlungen notwendig. Es ist möglich, den Seminarbeitrag wöchentlich, 14tägig oder monatlich zu überweisen, bzw. bar zu bezahlen. Zusätzliche Einzelstunden sind nicht Teil des Seminarprogramms, und sollen auch nicht notwendig sein, da es um das Steigern der Selbstkompetenz geht; es können aber auf freiwilliger Basis (und nicht aus Not) auch Einzelstunden im üblichen Modus vereinbart werden.

Stornobedingungen:

Bei Abmeldung ab 3 Wochen vor Seminarbeginn und Nicht-Nachbesetzen des freien Platzes sind die Seminartage (4 mal a' 105,00 €) zu bezahlen; der Beitrag für den Reflexionstag und für die Wochenbeiträge wird erlassen.

Die genauen Zeiten/Seminartage werden mit den angemeldeten Personen koordiniert.

Start für die erste Kleingruppe: März 2016



Ort:

Praxis für Körper & Geist
Breitenseer Straße 3/DG/14, 1140 Wien



Informationen und

Anmeldung:

Mag.^a Marija Mischkulnig
Psychologin,
Practitioner Heilende
Körperarbeit,
Tel 0699/12673269
marija@mischkulnig.info
www.mischkulnig.info

Bei Interesse gibt es noch weitere Detailinformationen zu den präzisen Inhalten des Jahres-Seminars, die ich gerne zusende. Die Inhalte sind komplex, werden aber im Unterricht einfach und anschaulich erklärt. Auch für das Training zu Hause können diese bei aller Komplexität trotzdem einfach umgesetzt werden. Da sich das Training auf die persönlichen Lebenserfahrungen bezieht wird in der Praxis alles eingängiger als man es sich theoretisch vorstellen kann.

Ein kurzer Auszug zur Veranschaulichung:

Geübt werden folgende Bewältigungs- und Eigenkompetenzfähigkeiten:

- sanft, konzentriert und ehrlich im Zugang und Ausdruck sein
- die gesunde Übungseinstellung samt Verarbeitungspausen; der persönliche Übungsrhythmus
- auf körperlich-energetischer Ebene den gesunden Energiefluss/Energiekreislauf lebendig halten / nicht zerstören müssen / als gesund erleben können / Da-Sein üben
- die Basis: die Lebensbasis und persönliche Widerstandsfähigkeit herstellen – körperlich-energetisch und geistig
- der Aufbau: weitere Entwicklungsaufgaben, nachdem die Basis erreicht und gehalten ist – um diese nicht wieder zerstören zu müssen – darf man sich entwickeln: in Hinsicht auf emotionale Verarbeitungsmöglichkeiten; Entscheidungsmöglichkeiten; kreative Weiterentwicklungsmöglichkeiten; Entwicklungsmöglichkeit von neuen Denkansätzen bzw. die Möglichkeit des „Weiterdenkens“
- die körperlich-emotional-energetische Ebene: verknüpfte Ereignisse als Gefühlserleben bemerken, beachten und sich nicht davon vereinnahmen lassen; die Entscheidung treffen können, wie Gefühle erlebt, zugelassen und verarbeitet werden können, ohne überwältigt werden zu müssen (selbst Überwältigtsein kann dann als Gefühl in diesem Modus erlebt werden) Hingabe in reifer Form vs. Verknüpfung der kindlichen Hingabe mit Ohnmacht und Hörigkeit bzw. permanente überfordernde „Gegenkontrolle“ u.w. die naive Vorstellung von Glück / Sicherheit / Vertrauen vs. einer Glücksdefinition aus der inneren Weisheit formuliert; ein Glücksmodell entwickeln, das beweglich und von der Basis und vom Grundvertrauen gehalten ist
- Differenzierungsvermögen, vor allem auf der Geist-Körper-Verbindungsebene, üben
- die reife, gegenwärtige Erwachsenenperspektive als Selbstkompetenz erfahrbar machen; in die Situationen, die zu bewältigen sind, einfließen lassen können.

