



SECURE BASE  
TRAINING



„Das Leben lässt sich am besten als eine Reihe mutiger Handlungen auf einer sicheren Basis organisieren.“ (John Bowlby)

## “Eine sichere Basis für trauma-informiertes Arbeiten und Begleiten von Gruppen“

In diesem Webinar erforschen wir die Bedeutung von Bindung und die Bindung für Menschen mit Entwicklungstrauma. Was bedeutet das für unsere **Psychologische Sicherheit** im Zusammensein mit anderen Menschen?

Traumatische Erfahrungen und/oder dauerhafter Stress in der frühen Kindheit sind überwältigend. **Es ist zu viel, es ist zu schnell und zu plötzlich!** Das autonome Nervensystem reagiert darauf mit einer „natürlichen“ biologischen Kampf- und/oder Fluchtreaktion, die dann aber oft nicht abgeschlossen werden kann, wenn wir klein und abhängig sind.

Wenn wir als Kind diese authentischen Gefühle (Kampf- und/oder Fluchtreaktion) zeigen, ist die Gefahr groß, dass wir den Kontakt zu unseren Bezugspersonen verlieren. Wir entwickeln daher bereits in sehr jungen Jahren Bewältigungsstrategien, um den Kontakt zu anderen nicht zu verlieren. Dafür geben wir (oft) die Verbindung zu uns selbst auf! Die Auswirkungen auf die Entwicklung eines Kindes sind groß und können sich oft erst im Erwachsenenalter in verschiedenen körperlichen, emotionalen und psychischen Beschwerden äußern.

### Was bedeutet (trauma-)informiert zu sein?

Bei einem trauma-informierten Ansatz spielen drei Elemente eine Rolle:

1. Erkennen: Erkennen, dass Traumata weit verbreitet sind
2. Erkennen: Erkennen der Symptome eines Traumas
3. Reagieren: Situationsbezogen auf das Trauma reagieren

## Die Themen des Webinars:

- Was ist ein Entwicklungstrauma?
- Nervensystem und Trauma-Entwicklung
- Was bedeutet das für unsere Psychologische Sicherheit?
- Warum zuerst eine sichere Basis bei uns selbst so wichtig ist
- Zwei Arbeitsmodelle sind die Polyvagal-Theorie und IFS (Internal Family System)

## Das Webinar richtet sich in erster Linie an Ersthelfer im weitesten Sinne des Wortes ...

- Achtsamkeits- und Mitgefühlstrainer:innen
- (Psycho)Therapeut:innen
- Physiotherapeut:innen
- Pädagog:innen
- Trainer:innen
- Yogalehrer:innen
- ... aber v.a. auch an Menschen aus dem Gesundheitsbereich.

## TERMIN

Sonntag: 10. September: 18:30 – ca. 20:30 Uhr

Wenn du den Kursbeitrag oder die Spende (siehe unten) bis **spätestens** Samstag 9.9. überwiesen hast, bekommst du bis Sonntag 12:00 Uhr einen Zoom-Link zugesandt. Hier findest du hilfreiche Gedanken zu Online-Meetings:

[https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich\\_Leitfaden\\_Regeln\\_Online-Meetings.pdf](https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich_Leitfaden_Regeln_Online-Meetings.pdf)

## KOSTEN

*Variante 1:* Spende (**Richtwert:** € 18,- bis € 32,-)

*Variante 2:* Wenn Du eine **Rechnung** haben willst, gilt ein **FIXPREIS** von € 32,- (inkl. USt). Bitte dann bei der Anmeldung das so zu kommunizieren mit Rechnungsadresse.

## BEGLEITUNG



**Peter Paanakker** ist Pädagoge und ausgebildet in Körpertherapie. Seit 1997 arbeitet er selbstständig mit Einzelpersonen, in Unternehmen und für Organisationen. Er hat eine vierjährige MBSR-Lehrer-Ausbildung an der University of Massachusetts Medical School in den USA absolviert und leitet seit 2009 MBSR-Kurse. Peter ist auch ausgebildeter MBCL- und MSC-Lehrer. 2017 schloss er die dreijährige Ausbildung in Somatic Experiencing und 2023 Level 1 IFS (Internal Family Systems) ab. Peter meditiert seit 1985 und ist außerdem Coach, Supervisor und Senior Teacher als Mitglied des deutschen MBSR-MBCT Verband. Siehe <https://peterpaanakker.de/>

## ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** via Email bis 9. September 12:00 Uhr.

[klaus.kirchmayr@gmail.com](mailto:klaus.kirchmayr@gmail.com) oder  
<https://www.geist-reich.jetzt/#kontakt>

Telefon: +43/699/126 55 180



## Bankverbindung

Raiffeisenbank Tulln eGen | Mag. Klaus Kirchmayr | IBAN: AT08 3288 0000 0053 6508  
Verwendungszweck/Zahlungsreferenz: „**SPENDE Webinar Peter Paanakkar 10. September**“

**(!!! Bei Überweisungen aus der Schweiz, bitte um VORHERIGE Abstimmung – DANKE !!!)**