

1. **Willkommen!**

1.a **Nicole kennenlernen**

Hier möchte ich mich dir einmal vorstellen und dir meine Intention und meine Erfahrungen erzählen, die mich an diesen Platz geführt haben.

1.b **Einführung in den Onlinekurs**

Ein Überblick über die Inhalte des Kurses und die verschiedenen Möglichkeiten mit diesem Kurs zu arbeiten. Hierfür findest du im Anhang ein PDF mit dem Überblick aller Themen und Unterthemen.

2. **Inhaltliche Basics**

2.a **Wie frühkindliche Erfahrungen unser Leben prägen**

Dieses Video erklärt dir wie Prägung in deiner frühen Kindheit geschehen ist und auch noch in dein heutiges Leben hinein wirkt

2.b **Bindung und Entwicklungstrauma**

Hier beschreibe ich dir wie wichtig Bindung in unserem Leben ist und wie wir durch Bindung Sicherheit erlangen.

3. **Gut auf die Reise gehen: Zwei elementare Übungen für Stabilität und Sicherheit**

3.a **Sicherer Ort**

Der sichere Ort ist eine imaginative Übung, welche dir hilft einen inneren Ort zu kreieren, welcher Schutz und Regulation bieten kann.

3.b **Deine eigene Begleiterin sein.**

Hier suchen wir gemeinsam einen Persönlichkeitsanteil von dir, der schöne Erfahrungen aus der Kindheit erinnern kann und dich mit Kraft und Mut auf diese Reise begleitet.

4. **Trauma verstehen**

Hier gebe ich ein grundsätzliches Verständnis einer Traumatisierung und ihrer Wirkung in deinem System

4.a **Was ist eigentlich genau Trauma?**

Jetzt geht es darum einen wichtigen Notfall-Mechanismus deines Systems zu verstehen und auch ein Blick in unser Gehirn zu werfen, um seine Struktur in Bezug auf Trauma zu verstehen. Hier findest du ein Schaubild als PDF, welches dir zusätzlich einen visuellen Überblick gibt.

4.b **Was sind Trigger?**

Zu verstehen, was Trigger sind und sie in deinem Leben zu identifizieren, ist eine wesentliche Möglichkeit dich und dein Reaktionssystem neu zu verstehen. Dabei erkläre ich dir auch eine etwas komplexere Theorie deines autonomen Nervensystems: Die Polyvagaltheorie. Ein Schaubild findest du als PDF im Anhang.

4.c **Wie kann ich mit Triggern neu umgehen? Die Triggeranalyse hilft!**

Die Triggeranalyse gibt dir die Möglichkeit deine eigenen Trigger zu identifizieren, zu benennen und dich auch darüber mit anderen Menschen auszutauschen. Das macht dich wirklich stärker und klarer mit dir!

4.d **Triggeranalyse Teil 2**

In diesem zweiten Abschnitt findest du neben der Analyse deiner Träger besonders die Möglichkeit eigene neue Wege zum Umgang mit Trägern heraus zu arbeiten.

5. **Selbstregulation**

Selbstregulation ist eine der wichtigsten Fähigkeiten die wir haben in unserem Leben. Sie hilft, uns selbst immer wieder zu beruhigen, in Verbindung zu uns selbst zu kommen und aus dieser Verbindung zu handeln. Ohne diese Möglichkeit ist das Leben kompliziert und anstrengend, auch da wir für uns selbst so schwer einschätzbar sind.

5.a **Selbstregulation Einführung**

Selbstregulation meint, dich wieder in einen sicheren Zustand zu versetzen. Hier erkläre ich wie es gelingen kann.

5.b **Regulation über die Augenbewegung**

Zwei kleine gute Übungen die dich auch im Alltag wieder in den Kontakt mit dir selbst bringen

5.c **Eine Übung zur Re-Orientierung (4-3-2-1)**

Die 4321- Übung ist eine elementare Möglichkeit zur Reorientierung und Beruhigung deines Nervensystems in disregulierten Momenten

5.d **Regulation über den Körper**

Eine erste kurze Einheit um Kontakt zu deinem Körper zu bekommen und damit Ruhe in dir zu erlangen.

6. **Ressourcen**

6.a **Die Bedeutung von Ressourcen**

Uns unserer Potentiale und Möglichkeiten bewusst zu werden und dieses Bewusstsein auch in schwierigen Momenten nicht zu verlieren ist sehr kostbar und bereichernd in unserem Leben

6.b **Ressourcenbogen**

Einen Ressourcenbogen zu erstellen ist sehr wertvoll, um dir deiner eigenen Ressourcen bewusst zu werden. Hier bekommst du eine erste Anleitung dafür.

6.c **Meditation: Trigger the positive mind**

Eine Meditation, welche dich wieder zu einem warmherzigen Kontakt mit dir führen kann.

7. **Sich im Körper zu Hause fühlen**

7.a **Den Körper fühlen**

Nach Traumaerfahrungen verlieren wir oft die gefühlte Verbindung zu unserem Körper und fühlen uns fremd in uns selbst. In dieser Einführung erkläre ich dir warum Körperkontakt ein wichtiger Aspekt in der Traumaheilung ist.

7.b **Eine Stärkung Körpergrenzen**

Über die Körpergrenzen stärken wir unser Selbstgefühl und unseren Selbstkontakt – eine erste Einführung in das Thema Körpergrenzen.

7.c **Grenzübung Seil**

Eine praktische und einfache Übung zum Erfahren von Körpergrenzen. Du kannst sie auch sehr gut zu zweit machen!
Für diese Übung brauchst du ein Seil oder ein kräftiges Band. Du kannst sonst auch mehrere Decken verwenden.

7.d **Die Wirkung von Yoga im Traumakontext**

Yoga hat als Körper- und Achtsamkeitsarbeit eine unglaublich positive Wirkung auf viele der posttraumatischen Symptome. Hier erkläre ich dir warum es so ist und möchte dich gerne erwärmen für ein mehr an Körperkontakt und achtsame Bewegung.

7.e **Eine zentrierende und aktivierende Übungsfolge**

Eine Yogaübungsreihe von 4 Übungen, welche dir über Rhythmus und Gleichgewicht hilft dich zu sammeln und dich selbst dabei als ganz wach und präsent zu erleben.

7.f **Yogaübungen zum Abbau von Spannungen und zum Etablieren von Körpergrenzen**

Diese Übungsreihe kannst du gut machen, wenn du zu viel Spannung im System hast, wütend oder angespannt bist und nicht weißt wohin mit dieser Energie.

7.g **Eine ruhige und erdende Abfolge von drei Körper- und Atemübungen.**

Diese Mini Yogasequenz kannst du gut machen um besser schlafen zu können oder um nach einem langen Tag zur Ruhe zu kommen. Es ist ganz leicht sie in den Alltag einzubauen!

8. **Unser Umgang mit uns selbst**

8.a **Umgang mit abwertenden inneren Stimmen**

Aufgrund von Bindungsverletzungen in Kindheit und Jugend, haben wir die abwertenden Stimmen von Menschen, die uns verletzt haben sehr weit in unser System hinein genommen.

Sie prägen unseren Umgang mit uns selbst auf dysfunktionale Art und Weise. Eine andere Haltung zu uns selbst zu entwickeln ist ein wesentlicher Schritt von Heilung.

8.b **Kontakt mit dem inneren Kritiker aufnehmen.**

Eine tolle Übung um deinen abwertenden inneren Stimmen deutlich Stopp zu sagen.

8.c **Innere Reise**

Eine innere Reise um einen verletzten Anteil zu retten bzw. mit ihm Kontakt aufzunehmen.

9. **Bindung und Beziehung**

9.a **Alles was in den Kontakt kommen kann, kann heilen - Eine Einführung**

Beziehungen erleben wir nach frühen Verletzungen oft als sehr herausfordernd und von ambivalenten Gefühlen begleitet. Meist haben wir große Sehnsucht nach Verbundenheit und Geborgenheit. Da Bindung Gefahr für uns darstellt schützen wir uns oft mit einem Schutzverhalten, welches wenig nährnde Bindung entstehen lässt.

9.b **Nähe und Distanz- eine Übung**

Wie funktionieren deine Nähe und Distanzmuster in Bindungen? Es ist so gut sich selbst an diesem Punkt zu kennen.

9.c **Eine Anleitung zur Rücknahme von Projektionen**

In Beziehungen landen viele Dinge, die in unserer Geschichte so schwierig waren, bei unserem Partner. Dafür müssen wir uns nicht abwerten, es ist einfach gut zu wissen. Dann kannst du Themen wieder in deine Bearbeitung hinein nehmen.

9.d **Seelendialog**

Eine sehr schöne Übung um einen inneren klärenden Dialog zwischen dir und einem anderen Menschen zu führen. Hier kann wirklich gut nach jedem Impuls von mir, von 1-2 Sätzen ein Stückchen mehr Pause sein, schaut doch wie gut es möglich ist.

10. **Die Transgenerationale Weitergabe von Trauma**

10.a Es ist ganz wertvoll zu verstehen auf welchen Wegen Traumata in die nächste Generation weiter gegeben werden. Hier hörst du eine erste Einführung.

10.b **Seelendialog Eltern und Kinder – eine Übung**

Ein innerer Dialog mit Platzwechsel. Du kannst ihn gut in Bezug zu deinen Kindern oder auch anderen nahestehenden Menschen machen.

11. **Abschied**

11.a Ein Video zum Abrunden und Verabschieden. Ich freue mich über Rückfragen oder Feedback zum Kurs unter nicole@nicolewitthoefft.com

A. **Notfallkoffer / Audio to go**

A.1 Sicherer Ort. Die Anleitung für einen inneren sicheren Ort findest du hier als Audiodatei. Es ist gut, sie im Alltag zu nutzen, um deinen sicheren Ort gut zu verinnerlichen und immer wieder regulierte Momente zu kreieren.

A.2 Notfall - Audiodatei, welche du auf dein Handy laden kannst, um sie in Situationen benutzen zu können, in denen du disreguliert bist. Sie hilft dir wieder sicherer und ruhiger zu werden.