

# **Beratung zur Krisen-, Angst-, Trauer- und Traumabewältigung für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Eltern**

## **Krankheits-, Krisen-, Angst-, Trauer- und Traumabewältigung als vertiefter (-ender) Lebensweg**

Die psychologische Praxis kann zur Krankheits-, Krisen-, Trauer- und Traumabewältigung über das Wahlpsychologenmodell kostenlos eine Diagnostik, ein umfassendes Beratungsgespräch und ein lösungsorientiertes Konzept anbieten. Diagnostik bei Kindern und Jugendlichen beinhaltet z.B. altersgemäße Gespräche, das Ausfüllen von Fragebögen, projektiven Tests, therapeutisches Spielen, Zeichnen und dialogisches Bilderbuch-Lesen bzw. Bildgeschichten-Erzählen. Im Dialog können anhand der Diagnostik psychologische Lösungswege gemeinsam angedacht werden. Auch Erwachsene, Senioren und Angehörige in schwierigen familiären Lebensphasen können eine psychologische Diagnostik und ein orientierendes Beratungsgespräch über die Gesundheitskassen erhalten.

Das Kernselbst oder Göttliche Selbst ist eine tiefe, innere Ressource im Menschen und wird auch als Weisheit oder Stimme des Herzens bezeichnet. Die andächtige Gebetshaltung als Ressource findet sich in der christlichen Religion, wie in allen anderen Religionen, in der Meditation und im Yoga. Das Bemühen um "Eins sein" und "Verbundenheit" mit dem Göttlichen und Universellen kann in schwierigen Lebensphasen als heilsame Grundhaltung und Ressource genutzt werden. Die Bewältigung von Krankheit und Leid kann seelisch geistiges Wachsen bewirken. Die Bindung und Hingabe an die Liebe Gottes ermöglicht ein friedliches, sanftes Sterben. Das Annehmen der Trauer bindet uns an die göttliche Liebe und ermöglicht uns, zu Fühlen.

Über das Stärken des konstruktiven Selbst, z.B. durch die Bindung an die Liebe Gottes, kann mit der Zeit über die Kraft von innen eine Lebenskrise, eine schwere Erkrankung, ein Trauma oder ein schwerwiegender Verlust integriert werden. Wesentlich erscheint, sich immer wieder aufs Neue auf die innere Haltung zu besinnen und auf die Selbstaktualisierung innerer Themen zu achten. Trauergefühle, Ängste und einzelne Traumainhalte sollten nur in kleinen natürlichen Einheiten bearbeitet werden. Dabei sollte innerlich die Rückkehr zum inneren Kraft-, Schutz- oder Gebetsraum jederzeit möglich sein und das "Ich" in diesem inneren Bereich gefestigt sein.

## **Tagebuch**

SEELISCHES Wachstum durch eine Krise, eine Krankheit, ein traumatisches Ereignis, einen Todesfall oder einen anderen schwerwiegenden Verlust wird nach diesem Ansatz möglich, indem eine Person wieder ihre vertrauensvolle und liebevolle Beziehung zum Göttlichen Kern in sich Selbst entwickelt und vor allem diese Beziehung bestärkt, schützt und pflegt. Aus dieser Beziehungsarbeit, diesem Kraft- und Schutzraum entfalten sich die Selbstheilungskräfte. Diese Selbstheilungskräfte wirken heilsam auf das Selbst und ermöglichen, dass das Selbst, wenn das Herz zerbricht individuelle persönliche Antworten in sich finden kann.

## **Inhalte des Tagebuchs**

zur Krisen-, Krankheits-, Trauer- und Trauma-Bewältigung welches einen vertieften (-enden) Lebensweg und den (Wieder-) Aufbau psychischer und seelischer Geborgenheit nach Krisen, Verlusten,

Todesfällen und Traumatischen Geschehnissen beschreibt.

## **(1) Hilfreiche Innere Haltung**

## **(2) Psychologie und Therapie**

## **(3) Trauma - Therapie**

### **3.1. Positiver und negativer Traumastrudel**

### **3.2. Selbstschutz aktivieren**

Stärken des physischen und psychischen Abwehrsystems

Stärken des Ur-Vertrauens

Selbstschützendes Verhalten

Fremdschützendes Verhalten

Pflege des Seelengartens

## **(4) Verarbeitungs - Prozesse**

### **4.1. Selbstaktualisierung**

### **4.2. Transformation**

### **4.3. Versprachlichung**

### **4.4. Verarbeitung im Gedächtnis**

### **4.5. Posttraumatisches Wachstum**

## **(5) Trauma-Lösung als vertiefter (-ender) Lebensweg**

### **5.1. Buddhismus**

### **5.2. Christliche Theologie**

### **5.3. Personzentrierte Beziehungsarbeit**

### **5.4. Gesprächspsychotherapeutische Traumaarbeit**