

## Einzel Sitzungen

Ihre anstehenden Themen werden aufgenommen und in einem geschützten Raum bearbeitet (Gespräch, Körperarbeit etc.). Es kann sich um familiäre, partnerschaftliche oder berufliche Themen handeln. Bereits wenige Stunden bringen spürbare Änderungen, Wohlbefinden und Lösungen von Konflikten oder Hindernissen. Kosten: 70.- €/h + MwSt.

## Aufstellungen zur Trauma-Bearbeitung

Aufstellungen (Selbstbegegnungen) nach der Anliegen-Methode zu Themen, die im Gespräch mit Ihnen erarbeitet wurden und gelöst werden wollen. Ich begleite Ihre Selbstbegegnung, die Sie mit Hilfe von Bodenankern durchführen, und helfe bei der Integration. Siehe die Beschreibung „Trauma-Bearbeitung“.

## Atem-Meditation (Einzel Sitzung)

Durch geführtes sanftes Atmen gelangen Sie in einen Prozess der Selbstannahme (seelisch/körperlich), lernen sich tiefer kennen, erlösen Grenzen und dehnen sich aus. Sie bekommen Zugang zu Ihrer unerschöpflichen Quelle, Sie werden vitalisiert und haben neuen Elan für den Alltag.

## Seine Vision leben!

**Intensiv-Einzel-Coaching** für Menschen mit Erfahrungen in innerer Arbeit. Dauer etwa 5 Tage jeweils 2 – 3 h Coaching + „Hausaufgaben“ Siehe Beschreibung „Seminare“.



## Seminare

### Seine Vision leben!

**5 Tage Intensiv-Coaching** für 2 - 6 Pers. an einem Kraftort. *Eine Neugeburt erleben!* Die eigene Schöpferkraft auf allen Daseinsebenen erleben, aktivieren und ins Leben bringen. Ein Prozess, der noch Jahre weiterwirkt!

### Aufstellungen zur Trauma-Bearbeitung

Seminare zur Trauma-Bearbeitung (Ich-orientierte Identitätstherapie) mit dem Anliegenansatz in der Gruppe. Es können mehrere Personen nacheinander ihre Themen aufstellen, während die übrigen Teilnehmer jeweils als „Stellvertreter“ gewählt werden können. Kosten: 100.- € für eine Selbstbegegnung, kostenfrei für Stellvertreter.

### Laurenz Hildebrandt



Dipl. Soziologe, seit 1988 selbstständig in den Bereichen Techn. Dokumentation, Marketing & Beratung in der Industrie tätig, in den letzten 20 Jahren auch als Innenbegleiter und Poet sowie als Veranstalter künstlerischer Events.

Ich habe immer wieder neue Tätigkeitsfelder und Potenziale erschlossen und sie mit Begeisterung umgesetzt. Diese Erfahrung und die Kenntnis unterschiedlicher Arbeits- und Lebensbereiche gebe ich mit Freude in meiner Arbeit weiter.

**Aus- & Weiterbildungen:** *Ich-orientierte Traumatherapie (Dagmar Strauß), Atemtherapie (Demian zur Strassen), Kreativitätstraining, system. Coaching, Familienstellen, Stimm- und Körperarbeit, Psychologie, Mythologie, Tanz & Klang der Seele (Lex van Someren), Vital Danza (Patrizia Martello, Marcelo Di Matteo) ...*

#### Anmeldung/Info

Laurenz Hildebrandt,  
91781 Weißenburg Tel. 0151-252 40 218  
laurenz.hildebrandt@t-online.de

# Laurenz Hildebrandt



## Lebens-Impulse

durch

## Traumatherapie und Körperarbeit

Seminare und Einzel Sitzungen

## Trauma-Bearbeitung

Es gibt Zeiten im Leben – da werden wir mit Situationen konfrontiert, die schwer zu bewältigen sind und Fragen zu unserem Leben aufwerfen

- Beziehungen, die nicht guttun
- Einengende Umstände, die Angst machen
- Krankheiten, körperliche Symptome
- Depressionen
- Motivationslosigkeit
- Scham- und Schuldgefühle ...



Wir entdecken vielleicht, dass die Situationen für unsere Gefühle und Zustände nur Auslöser sind und die Themen schon länger, vielleicht ganz unbewusst, in uns gären.

Meist gehen die Gründe dafür zurück auf eine Zeit, in der wir noch ungeschützt Situationen ausgeliefert waren und Teile von uns abspalten mussten, um zu überleben. Diese Überforderungen haben wir körperlich, geistig und emotional gespeichert.



Dann haben wir Überlebensstrategien entwickelt, die zur damaligen Zeit passten – aber eben jetzt versagen.

Unsere abgespaltenen Teile melden sich zurück, aber wir merken nur die „Ladung“ und wissen nicht mehr, um was es geht. Unbewusste Gefühle von damals, ein überfordertes Nervensystem. Wir sind anfällig für verschiedene Symptome ... und

reagieren auf die Umwelt, als ob es noch „damals“ wäre. Wir leben nicht im Hier und Jetzt.

## Integration

Erst wenn wir diese unverarbeiteten Erfahrungen integrieren, können wir unser Potenzial leben.

Das kann geschehen, wenn wir in einem sanften Prozess der Selbstbegegnung entdecken, was in Wirklichkeit geschah und wir die Wahrheit und auch den Schmerz fühlen, den wir erlebt haben. Wir treten in Kontakt mit unseren abgespaltenen Anteilen und geben ihnen eine neue Orientierung. Dann können wir ganz werden und sowohl mit uns selber als auch mit anderen in einen freien Kontakt treten. Wir entspannen uns, den Körper, das Nervensystem, unsere Gefühle.

Dieser Prozess führt zu einem erwachsenen, reifen ICH. Das bedeutet, dass wir einen guten Selbstkontakt aufbauen und uns gut abgrenzen können. Daher wird diese Therapie „Ich-orientierte Identitätstherapie“ (Dagmar Strauß) genannt.

Diese Arbeit kann in Einzelsitzungen oder in Gruppenarbeit erfolgen. Dabei wird die „Anliegenmethode“ eingesetzt.



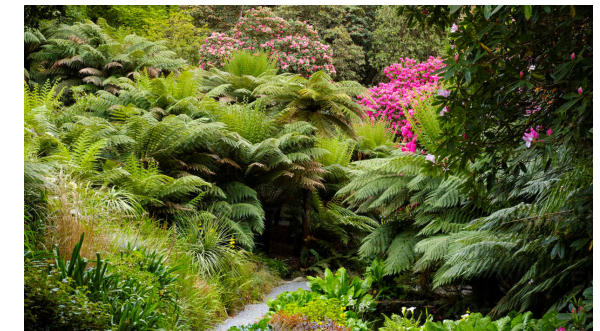
## Anliegenmethode

Im Gespräch schildern Sie zuerst Ihre momentane Situation und formulieren dann Ihren Anliegenatz. Die Worte werden dann nacheinander „aufgestellt“, d.h. für jedes Wort wählen Sie einen Stellvertreter aus der Gruppe aus und treten mit ihnen in Kontakt. Sie begegnen Ihren inneren Anteilen und erfahren von Ihren inneren Zuständen, lassen sich auf sich selbst ein. Dadurch wird ein innerpsychischer Prozess sichtbar und in Gang gesetzt. Hierbei kommen erstaunlich viel Informationen zu Tage. Je nach Anliegen können Sie in tiefe emotionale Prozesse kommen und/oder auf einer kognitiven Ebene neue Erkenntnisse und Einsichten über sich

gewinnen. Sie können in dem von Ihnen selbstbestimmten Tempo Entwicklungsschritte machen - ohne Gefahr einer Retraumatisierung. Anschließend wird die Aufstellung (Selbstbegegnung) besprochen, um das Neue (Gefühle, Informationen) zu verarbeiten und einzuordnen. Auch die Stellvertreter machen tiefe Erfahrungen, die sie bei ihren eigenen Themen weiterbringen.

Bei Selbstbegegnungen in einer Einzelsitzung werden anstelle der Personen Bodenanker verwendet, die im Raum platziert werden.

*Ich verstehe mich hierbei als Begleiter Ihrer Selbstbegegnung, der in einem geschützten Raum das hält, was sich zeigen will, und helfe bei der Integration.*



## Körperarbeit

Bei der Integrationsarbeit kann jeder auf seine bereits entwickelten ICH-Anteile zurückgreifen, so dass eine Integration gelingen kann. Es kann auch sinnvoll sein, diese Anteile durch Körperarbeit zu stärken. Körperarbeit bedeutet, sich die eigenen Gefühle und seine Verankerung im Körper zu spüren. Hierzu können spezielle Methoden hilfreich sein, die auch Spaß machen: spezielle Atemmethoden, Körperbewegungen, spezielles (geführtes) Tanzen etc. Hierbei können Sie spielerisch Ihre Selbstwahrnehmung steigern, Ihren Selbstaussdruck finden, sich in Gesten, Tanz, Stimme und Körperhaltung entdecken und ausdrücken.