

## Generationsübergreifende Traumata auflösen

In Grenzsituationen (in Zeiten von Krieg, Kriegsgefahr, unkontrollierbarem Stress etc.) besteht für uns Menschen keine Möglichkeit Traumata zu verarbeiten. Der wichtigste Aspekt ist das Überleben. Um das zu schaffen unterdrücken wir unsere Emotionen. Es ist ein schwieriges Erbe.

Sie können sich davon befreien, wenn Sie – in meiner Begleitung – eine „Landkarte“ der Traumata Ihrer Vorfahren erstellen. Sie erkennen ihre Schwierigkeiten, erkennen die Notwendigkeit von Überlebensstrategien an und würdigen sie.

Diese Arbeit ruht auf drei Inhalts-Säulen:

1. Das Genogram: eine „Landkarte“ der Traumata der beiden Vorfahrens-Linien
2. Arbeit mit einem Elternteil
3. Arbeit mit dem anderen Elternteil

Es gehören Übungen hinzu. Jede Sitzung dauert je nach Ihren Absichten (Wunsch nach Tiefe, Gründlichkeit oder Schnelligkeit etc.) 1 bis 3 Stunden, und es kann (ein- oder zweimal) eine Zwischensitzung erforderlich sein, um alles Nötige behandeln zu können.

Wer diesen Prozess durchläuft – was ich sehr schätze – trägt dazu bei, mehr Frieden und Verständnis in sich und auch in der Welt zu schaffen.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zu den oben genannten Themen.

**Giesswein, Katalin**

0 40 - 5131 8728

[www.selbstzulassung.de](http://www.selbstzulassung.de)

[willkommen@selbstzulassung.de](mailto:willkommen@selbstzulassung.de)