



Schaubild:

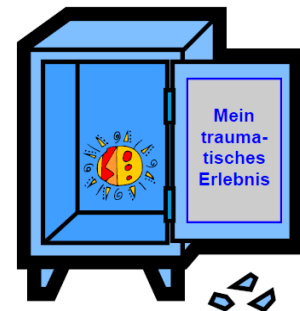
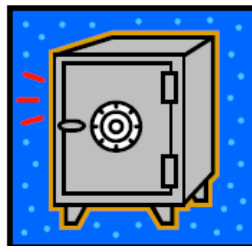
Möglicher Umgang mit einem traumatischen Erlebnis

Definition:

Eine psychische Traumatisierung lässt sich definieren als unangenehmer Spannungszustand zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten. Einher geht dieser Zustand mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe (Ohnmacht). Es bewirkt eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis.



Der Tresor dient als „Schutzraum“ zum verschließen und ablegen von traumatischen Erlebnissen. Nichts geht verloren oder wird vergessen.



Der Tresor kann jederzeit aufgeschlossen werden. Die Erlebnisse und Erinnerungen können angeschaut und weiterverarbeitet werden.



Die neu gewonnenen positiven Gefühle bieten viele Veränderungsmöglichkeiten im Denken und im Handeln. Veränderungen im Umgang mit sich selbst und in Beziehungen überlegt und achtsam ausprobieren. Neue Lebenspläne für sich selbst sind möglich und eine Chance auf ein faszinierendes Leben.

Die Folge:

