

Traumapädagogik in 10 Punkten - Verstehen, helfen, stärken – inkl. praktischem Tool für deinen Alltag!

von Diana Steen





Willkommen im Traumastudio – deinem Kompetenzzentrum für systemisch- stressorbasiertes Arbeiten!

Wir sind spezialisiert auf praxisnahe, traumasensible und systemische Weiterbildungen sowie Beratungen, die soziale Fachkräfte in ihrer täglichen Arbeit nachhaltig stärken. Unser Ziel ist es, gemeinsam Resilienz aufzubauen und positive, tiefgreifende Veränderungen zu ermöglichen.

Unser vielseitiges Team bietet Fortbildungen zu den Themen Trauma, systemisches Arbeiten, Deeskalation, Trauer, Stressbewältigung und Konfliktmanagement an. Dabei lassen wir uns von den fünf Säulen der Traumapädagogik leiten: Wertschätzung, Transparenz, die Annahme des guten Grundes, Partizipation sowie Freude und Spaß. Diese Werte sind die Basis für unser Denken, Handeln und unsere Angebote.

Besuche uns online, lerne unser Team kennen und entdecke, wie wir dich auf deinem Weg unterstützen können. Gemeinsam setzen wir Impulse, die nachhaltig wirken – für dich, dein Umfeld und deine Arbeit.

Wir freuen uns darauf, dich ein Stück deines Weges zu begleiten!

Diana



WAS DICH ERWARTET....

INHALT:

1. EINFÜHRUNG IN DIE TRAUMAPÄDAGOGIK
2. DIE 10 KERNPUNKTE DER TRAUMAPÄDAGOGIK
3. PRAKTISCHE TOOLS FÜR DEN ALLTAG
4. FAZIT UND WEITERFÜHRENDE RESSOURCEN



EINFÜHRUNG IN DIE TRAUMAPÄDAGOGIK

Traumapädagogik ist ein interdisziplinärer Ansatz, der Pädagogik und Traumaforschung verbindet.

Ziel ist es, traumatisierte Menschen in ihrem Heilungsprozess zu unterstützen, indem Sicherheit, Stabilität und Vertrauen geschaffen werden.

Dieser Ratgeber bietet eine kompakte Einführung in die wichtigsten Grundsätze der Traumapädagogik und stellt praxisnahe Tools vor, die Fachkräfte direkt anwenden können.





DIE 10 KERNPUNKTE DER TRAUMAPÄDAGOGIK

1. Sicherheitsgefühl schaffen

Warum es wichtig ist: Traumatisierte Menschen fühlen sich häufig bedroht und haben Schwierigkeiten, Vertrauen zu fassen. Ein stabiles Sicherheitsgefühl ist der Schlüssel zur Heilung.

Tool: Sicherheitsanker

- Visualisierungen: Betroffene stellen sich einen sicheren Ort vor, den sie sich in schwierigen Momenten ins Gedächtnis rufen.
- Rituale: Feste Abläufe und Rituale vermitteln Stabilität und Kontrolle.

2. Beziehungen aufbauen

Warum es wichtig ist: Traumapädagogik ist beziehungsorientiert. Die Fachkraft schafft eine vertrauensvolle, beständige Beziehung, die das Gegenstück zu früheren negativen Erfahrungen ist.

Tool: Bindungskarten

- Karten mit verschiedenen Bindungstypen helfen, Beziehungsmuster zu erkennen und besser zu verstehen.

3. Ressourcen stärken

Warum es wichtig ist: Der Fokus auf Stärken und Fähigkeiten unterstützt die Selbstwirksamkeit und Resilienz.

Tool: Ressourcenbaum

- Betroffene zeichnen ihre Stärken als Baum, um ihre inneren Ressourcen sichtbar zu machen.

DIE 10 KERNPUNKTE DER TRAUMAPÄDAGOGIK

4. Trauma verstehen und normalisieren

Warum es wichtig ist: Verständnis für Trauma hilft, Stigmata zu vermeiden und Verhaltensweisen einzuordnen.

Tool: Trauma-Aufklärungsposter

- Ein visuelles Poster erklärt leicht verständlich die Auswirkungen von Trauma auf Gehirn und Verhalten.

5. Traumasensible Kommunikation

Warum es wichtig ist: Eine GEwaltfreie, respektvolle und achtsame Kommunikation vermeidet Retraumatisierungen und fördert Vertrauen.

Tool: Kommunikations-Checkliste

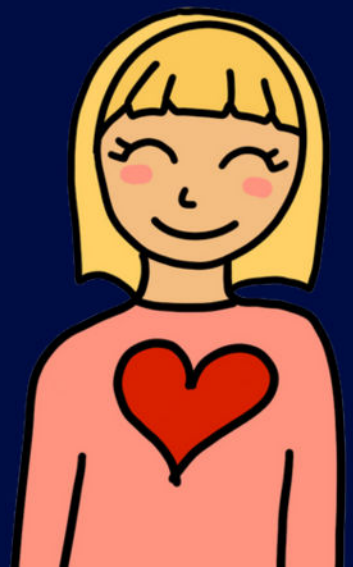
- Eine praktische Liste mit Formulierungen, die Vertrauen fördern, sowie Sprachfallen, die vermieden werden sollten.

6. Stabilisierungs- und Beruhigungstechniken

Warum es wichtig ist: Menschen mit Traumata benötigen Techniken, um Stress zu bewältigen und sich zu stabilisieren.

Tool: Atemtechniken

- Die 4-7-8-Methode beruhigt das Nervensystem: 4 Sekunden einatmen, 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen.



DIE 10 KERNPUNKTE DER TRAUMAPÄDAGOGIK

7. Affektregulation

Warum es wichtig ist: Emotionale Regulation ist für traumatisierte Menschen eine zentrale Herausforderung.

Tool: Gefühlsbarometer

- Ein Diagramm hilft, Gefühle zu identifizieren und Strategien für den Umgang zu entwickeln.

8. Traumasensible Umgebung

Warum es wichtig ist: Ein sicherer Raum fördert das Wohlbefinden und die Stabilität.

Tool: Raum-Checkliste

- Prüfliste für traumasensible Gestaltung, z. B. beruhigende Farben, klare Strukturen, Warmes Licht Rückzugsmöglichkeiten.

9. Telearbeit & Ego-State-Arbeit

Warum es wichtig ist: ITraumatisierte Menschen haben oft verschiedene Persönlichkeitsanteile, die durch das Trauma entstanden sind. Diese Anteile müssen integriert werden

Tool: Teilekarten

- Karten repräsentieren innere Anteile (z. B. Beschützer, Verletzter), um die Dynamik besser zu verstehen.

10. Selbstfürsorge der Fachkräfte

Warum es wichtig ist: Selbstfürsorge schützt vor Burnout und Sekundärtraumatisierung.

Tool: Selbstfürsorge-Plan

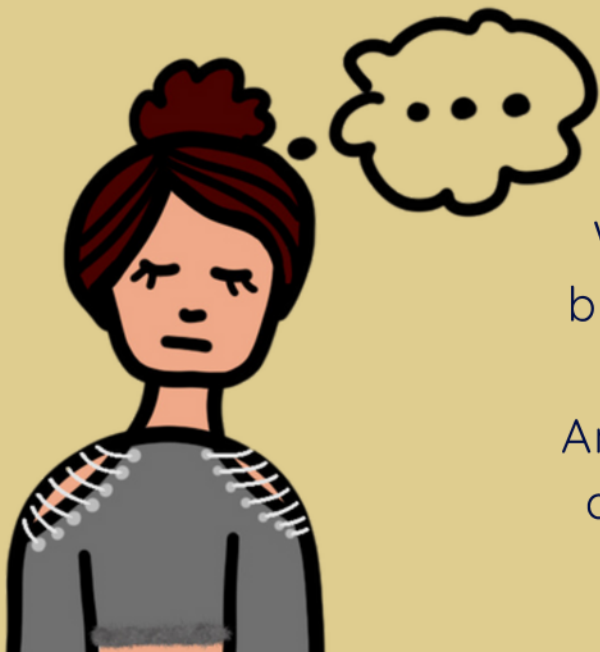
- Ein Plan mit regelmäßigen Erholungs- und Reflexionszeiten unterstützt die eigene Resilienz.

FAZIT

PRAKTISCHE TOOLS FÜR DEN ALLTAG

Jedes der vorgestellten Tools kann individuell angepasst und im Alltag von Euch Fachkräften eingesetzt werden. Die Tools fördern nicht nur die Heilung der Betroffenen, sondern erleichtern auch die Arbeit durch konkrete Handlungshilfen.

TRAUMASENSIBEL BEGLEITEN – JETZT ZUR WEITERBILDUNG IM TRAUMASTUDIO ANMELDEN!



Hast du Interesse, dein Wissen in der Traumapädagogik zu vertiefen und praxisnah anzuwenden? Unsere Weiterbildung im Traumastudio bietet dir genau das – fundiertes Fachwissen, Systemische Ansätze und praktische Tools für deine Arbeit mit traumatisierten Menschen.

Was dich erwartet:

- Traumasensible Expertise: Erhalte ein tiefes Verständnis für die Auswirkungen von Traumata und lerne, wie du traumatisierte Menschen professionell und einfühlsam begleitest.
- Systemisches Arbeiten: Entwickle einen lösungsorientierten Blick, um Menschen in herausfordernden Lebenssituationen nachhaltig zu unterstützen.
- Praxisnahe Tools: In der Weiterbildung lernst du Methoden und Ansätze kennen, die du direkt in deinem beruflichen Alltag einsetzen kannst.

Für wen ist die Weiterbildung geeignet?

Die Weiterbildung richtet sich an Fachkräfte aus sozialen, pädagogischen, therapeutischen und beratenden Berufen, die ihre traumasensible Kompetenz erweitern möchten.

Deine Vorteile im Traumastudio:

- Ein multiprofessionelles und erfahrenes Team begleitet dich durch die Weiterbildung.
- Vielfältige Inhalte, die durch praktische Übungen und Reflexion vertieft werden.
- Unsere fünf Säulen – Wertschätzung, Transparenz, Annahme des guten Grundes, Partizipation und Freude – prägen das gesamte Ausbildungskonzept.

Mach den nächsten Schritt!

Informiere dich auf traumastudio.de/ausbildung und entdecke, wie unsere Weiterbildung dich in deiner Arbeit bereichern kann.

Selbstfürsorge-Plan für Fachkräfte

Warum Selbstfürsorge wichtig ist

Die Arbeit mit traumatisierten Menschen kann emotional fordernd sein und birgt das Risiko von Burnout oder Sekundärtraumatisierung. Ein strukturierter Selbstfürsorge-Plan hilft dabei, die eigene Resilienz zu stärken, sich regelmäßig zu erholen und die Arbeitsbelastung nachhaltig zu bewältigen.

Dein persönlicher Selbstfürsorge-Plan

1. Tägliche Selbstfürsorge-Rituale

- Ziele: Kleine Pausen und Momente der Ruhe im Alltag etablieren.
- Beispiele:
 - 10 Minuten bewusste Atmung oder Meditation.
 - Ein Spaziergang an der frischen Luft.
 - Journaling: Schreibe drei Dinge auf, die heute gut liefen.
 - Einen Tee oder Kaffee bewusst genießen.

2. Wöchentliche Reflexions- und Erholungszeiten

- Ziele: Regelmäßige Zeit für Entspannung und Reflexion einplanen.
- Beispiele:
 - Wochenrückblick: Was lief gut? Was hat Kraft gekostet?
 - Ein Abend pro Woche für ein Hobby (z. B. Lesen, Malen, Sport).
 - Treffen mit Freunden oder Familie zum sozialen Ausgleich.
 - Entspannende Aktivitäten wie Yoga oder ein Bad nehmen.

3. Langfristige Strategien zur Resilienzförderung

- Ziele: Nachhaltig für Wohlbefinden und Ausgleich sorgen.
- Beispiele:
 - Monatlicher Austausch mit Kolleg*innen (z. B. Supervision).
 - Teilnahme an Weiterbildungen oder Workshops für persönliche Entwicklung.
 - Regelmäßige Urlaubsplanung zur Regeneration.
 - Sport- oder Fitnessroutine zur Förderung der körperlichen Gesundheit.

mein Selbstfürsorge-Plan

tägliche Rituale

1. Beginne den Tag mit einer 5-minütigen Atemübung, um Ruhe zu finden.
2. Plane eine kurze Pause für Bewegung oder einen Spaziergang an der frischen Luft ein.
3. Beende den Tag mit einem Dankbarkeitsritual: Schreibe drei Dinge auf, die heute gut waren.

To-Do's

- ☐ Reflexion: Welche Situation hat heute Kraft gekostet?
- ☐ Plane eine Erholungszeit für morgen ein
- ☐ Nimm dir 10 Minuten für eine bewusst achtsame Tätigkeit
- ☐ Tausche dich mit einer Vertrauensperson aus.

Heutiger Reminder

"Heilung beginnt dort, wo wir uns selbst die Zeit schenken, die wir brauchen."

Checkliste

- ☐ Pause gemacht
- ☐ Heute eine Sache nur für mich getan
- ☐ Zeit für Erholung und Regeneration eingeplant
- ☐ Den Tag bewusst abgeschlossen
- ☐ _____
- ☐ _____

mein Selbstfürsorge-Plan

tägliche Rituale

1. _____

2. _____

3. _____

Heutiger Reminder

"Heilung beginnt
dort, wo wir uns
selbst die Zeit
schenken, die wir
brauchen."

To-Dos

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Checkliste

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____