

Erwachsene Adoptierte/Pflegekinder

## Traumasensible Biografearbeit

### Thema

Sie fühlen sich fremd in dieser Welt UND sind gleichzeitig beruflich erfolgreich?  
Offene Wunden schmerzen ständig und sind unerträglich und kräftezehrend.

Als Kind hatten Sie sehr ungünstige Startbedingungen ins Leben, finden sich in Ihrem Gefühlsleben zutiefst verunsichert, fühlen sich vielleicht erstarrt, ständig auf der Flucht oder in Gefahr? Gleichzeitig steht das große UND in Ihrer Biografie. UND Sie haben die traumatischen Erfahrungen überlebt, haben Ihr Leben bis hierher gemeistert und viele Ressourcen genutzt. Sie gehen immer wieder Schritte, auch wenn es anstrengend ist.

### Ziel

Heute ist der erste Tag deines restlichen Lebens (V. Frankl)

Sie bekommen einen geschützten Erzählraum, in dem Sie Altes neu einsortieren können.  
Geheilte Wunden erzählen eine Geschichte und ermutigen andere zum Leben.

### Schwerpunkte

Lassen Sie sich ein auf die Erfahrung:  
des Gesehen-Werdens:  
Schauen Sie nochmal in einem geschützten und sicherem Raum als Erwachsener auf das verlassene Kind von damals.

des Gehört-Werdens:  
Horchen wir gemeinsam auf die innere Stimme Ihres Herzens und geben Sie Antwort.

des be-Greifens:  
Erfassen Sie die Ressourcen aus Ihrer Lebensgeschichte

des aus-Drückens:  
Erdrückendes darf einen Ausdruck finden, so dass Frieden werden kann.

### Arbeitsweise

- reflektierendes Gespräch
- Humor
- individuell und bedarfsgerecht
- systemisch und systematisch
- ressourcen- und lösungsorientiert
- Methoden aus der Gestalt-, Trauma- und Körperarbeit
- auf Wunsch beratende Seelsorge und Gebet
- Schweigepflicht

### Umfang

Verarbeitungsprozesse brauchen Zeit  
Eine Gesprächseinheit: 90 Minuten

### Preis

Coaching: 100,00 – 180,00 Euro je nach Einkommen  
Termine nach Absprache