

# Ausbildungsbeschreibung



## Traumainformiert- Begleiten

**Die Ausbildung für traumasensibles  
Verständnis und Handeln.**

\*körperorientiert \* systemisch \* kreativ

[www.traumainformiert-begleiten.de](http://www.traumainformiert-begleiten.de)

## An wen richtet sich die Aus- und Weiterbildung:

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die mit Menschen arbeiten. In heilsamen Berufen, im sozialen Bereich, im Gesundheitswesen, in beratenden oder begleitenden Rollen:

HeilpraktikerInnen, BeraterInnen, PsychologInnen, Coaches, Hebammen, ErzieherInnen, Pflegekräfte, SozialpädagogInnen, LehrerInnen, PsychologInnen, MediatorInnen, OsteopatInnen, ErgotherapeutInnen, HeilpädagogInnen, ÄrztInnen und alle vergleichbare Berufsfelder.

## Ziele der Ausbildung:

- Wissen um Trauma und einen professioneller Umgang damit in die eigene Arbeit integrieren
- aktuelles Wissen zum Nervensystem und der Polyvagaltheorie in der Praxis nutzbar machen
- eine ganzheitliche und menschliche Begleitung anbieten können
- Zunahme deiner Wirksamkeit durch traumainformierte Haltung und Tools für dich und die Menschen mit denen du arbeitest, auch in komplexen Prozessen
- Vertrauen in die eigene Arbeitsweise und Methoden finden und stärken
- mit beruflichen Herausforderungen auf positive Weise umgehen
- im Kontakt mit Traumatisierungen steuerungsfähig bleiben und Retraumatisierungen vermeiden
- Freude, Erfolg und Leichtigkeit in der eigene Arbeit langfristig erhalten, Selbstfürsorge nachhaltig stärken

SOMATISCH \* NEUROWISSENSCHAFTLICH \* PROZESSORIENTIERT \* EMOTIONAL INTEGRIEREND \* PRAKTISCH  
SYSTEMISCH \* BINDUNGSTRAUMA-INFORMIERT \* RESSOURCENORIENTIERT \* KONTAKTBASIERT  
VERFEINERN \* ESSENTIELL WERDEN. \* MIT HERZ \* MENSCHLICH \* NERVENSYSTEMINFORMIERT \* VERTIEFEND \*  
INTEGRIEREND \* KREATIVE METHODEN

## Inhalte der Ausbildung:

### Schwerpunkt 1

- Was ist traumainformiertes Arbeiten
- Grundlagen im Verständnis der "Polyvagaltheorie"-  
Das Nervensystem verstehen und der Anwendung in der Praxis
- Aspekte für ganzheitliche und körperorientierte  
Wahrnehmung & Begleitung

### Schwerpunkt 3

- Vagus und Social Engagement System (SES)
- Das dreiteilige Gehirn & Neurobiologie
- Selbst- & Co-Regulation
- körperbasierte Interventionen & Regulationstools
- Ressourcenbildung

### Schwerpunkt 3

- Traumaarten & deren Unterscheidung
- Basiswissen zu Schocktrauma -
- Stresstoleranzfenster & Traumafolgen
- Navigieren im Notfall, mit Akutzuständen und Suizidalität
- Kennenlernen der Technik Trauma Release Exercise -TRE<sup>®</sup>

### Schwerpunkt 4

- Basiswissen zu Bindungs- & Entwicklungstrauma und  
Traumafolgen
- frühe Verletzung
- Wichtige Aspekte zu:
  - Emotionen, Kernbedürfnisse, Kernfähigkeiten
  - Anpassungsstrategien & Kompensation

## Schwerpunkt 5

- Arbeit mit systemischen Grundlagen  
Dynamiken, Verstrickungen und Muster aus Familiensystemen
- Gefühle und Trigger
- Scham und Schuld
- Kohärenzerleben

## Schwerpunkt 6

- transgenerationale Traumata und Verständnis zu  
transgenerationalen Prozessen
- Arbeiten mit dem Systembrett

## Schwerpunkt 7

- medizinisches Trauma
- Veränderung, Selbstwirksamkeit und Handlungsmacht  
wirksam unterstützen
- Vertiefung körperorientiertes Arbeiten
- Integration

SOMATISCH \* NEUROWISSENSCHAFTLICH \* PROZESSORIENTIERT \* EMOTIONAL INTEGRIEREND \* PRAKTISCH  
SYSTEMISCH \* BINDUNGSTRAUMA-INFORMIERT \* RESSOURCENORIENTIERT \* KONTAKTBASIERT  
VERFEINERN \* ESSENTIELL WERDEN. \* MIT HERZ \* MENSCHLICH \* NERVENSYSTEMINFORMIERT \* VERTIEFEND \*  
INTEGRIEREND \* KREATIVE METHODEN

## Modulübergreifend

- **Entwicklung eines Leitfadens für die traumainformierte 1:1 Begleitung**
- **Selbsterfahrung und Übungskontext**

Der Fokus liegt hier auf der Entwicklung einer traumasensiblen und professionellen Haltung.

Wesentliche Lerninhalte sind:

- Anwendung somatischer Ansätze in der prozessorientierten Begleitung
- Differenzierung zwischen methodischer und prozessorientierter Arbeitsweise
- Präsenz im Hier und Jetzt – Begleitung im unmittelbaren Erleben
- Schulung von Selbstwahrnehmung und Beziehungsfähigkeit
- Gestaltung einer sicheren, traumasensiblen Beziehungsebene
- Entwicklung und Wahrung gesunder Grenzen
- Förderung einer ganzheitlichen Sicht auf den Menschen in seinen physischen, emotionalen, sozialen und spirituellen Dimensionen

## BAUSTEINE

- 16 Monate Ausbildung- Level 1
- Live: Intro und 4 Module in 2027/28 (jeweils (DO)/FR/SA/SO)

- 
- Onlineteaching immerzweiwöchentlich (2 h) ,

ausbildungsbegleitend

- 
- feste Ausbildungs-Gruppe, mit Assistenz

- 
- 8 Einzel- Sessions zur Selbsterfahrung/Begleitung der eigenen Prozesse und/oder zur Intervision (nicht im Seminarpreis in begriffen)

## **DIE TERMINE**

### **Termine Live im YogoLoft Leipzig:**

Intro Veranstaltung (live): 26.–28.02.2027  
(Freitag bis Sonntag)

2027

Modul 1 (live): 15.–18.04.2027 (Donnerstag bis Sonntag)

Modul 2 (live): 10.–12.09.2027 (Freitag bis Sonntag)

2028

Modul 3 (live): 21.–23.01.2028 (Freitag bis Sonntag)

Modul 4 (live): Mai 2028 (Donnerstag bis Sonntag)

### **Zeiten:**

2x Donnerstag von 14-17 Uhr (in Modul 1 und 4)

immer: Freitag von 14-18 Uhr

Samstag von 10-17 Uhr

Sonntag 10-16 Uhr

### **Online-Teachings:**

Start: 28.04.2027

immer zweiwöchentlich Mittwochs:

2 Stunden (16-18 Uhr)

(ausgenommen aller Schulferien in Sachsen)

### **Zusätzlich 8 Einzelstunden:**

#### **Selbsterfahrungs- (6) und Supervisionsstunden (2)**

Diese sind während des Ausbildungszeitraumes zum Ausbildungsbeginn bei Heidi Schwarzkopf & Bea Jäger (jeweils 4 Sitzungen) zu buchen.

Supervisionsstunden können auch in Kleingruppe realisiert werden.

## **KOSTEN**

### **Seminarkosten der Ausbildung Level 1: 4100 EUR**

Auf die Ausbildungskosten wird keine MwSt erhoben.

Dein Platz ist nach Bestätigung deines Anmeldebogens und erst mit deiner Vertragsunterzeichnung gebucht.

Ratenzahlung ist nach Absprache unkompliziert möglich.

Anmeldung und Bewerbung ist für 2027/28 derzeit möglich.

### **Einzel- und Supervisionsstunden:**

Die Kosten pro Sitzung betragen 100 € .

Auf die Kosten wird keine MwSt erhoben.

Die Stunden sind verpflichtender Teil der Ausbildung und sind noch nicht in den Seminarkosten der Basisausbildung inkludiert.

---

### **Alle **Verpflegung-, Reise- und Übernachtungskosten****

sind selbst zu tragen.

Die Übernachtung, während der Live-Module ist im Seminarraum in Leipzig; b.B. nach Absprache, gegen eine Gebühr von 15 EUR möglich.

## **ABSCHLUSS & ZERTIFIZIERUNG:**

Für den Erhalt des **Teilnahmebestätigung** sind alle Ausbildungselemente vollständig abzuschließen:

Alle Module, Q&As, Buddygruppenarbeit mit dokumentiertem Üben und Einzel- und Supervisionsstunden.

Mit der Teilnahmebestätigung kannst du mitteilen, dass du an der Ausbildung erfolgreich teilgenommen hast.

Eine Zertifizierung zur “TiB Traumainformierte Begleiter\*in”

kannst du nach erfolgreichem Abschluss bei uns erhalten.

Damit hast du auch die Möglichkeit, dich als Begleiter\*in auf unserer Homepage listen zu lassen.

Für die Zertifizierung sind die notwendigen Voraussetzungen eine schriftliche Prüfung und supervidierte Sessions.

## **AUSBILDUNGSLEITUNG UND ANMELDUNG :**

Heidi Schwarzkopf

Bea Jäger

[www.traumainformiert-begleiten.de](http://www.traumainformiert-begleiten.de)

[info@traumainformiert-begleiten.de](mailto:info@traumainformiert-begleiten.de)

---

Rechtlicher Hinweis:

Die Ausbildung ist eine ganzheitliche Basisausbildung mit dem Schwerpunkt auf traumainformiertem Arbeiten.

Du bist nach der Basisausbildung kein(e) Traumatherapeut\*in.

Du kannst im besten Fall Menschen erfolgreich traumainformiert begleiten und Retraumatisierungen und unpassenden Interventionen vorbeugen.