

Julias Spiritual Living S.R.L.

Avenida Diez 3335

Cathedral District, San José City

San José

Costa Rica



Teilnahmebestätigung

Hiermit bestätige ich, dass Kathrin Schröder (geb. 01.3.1978)

im Zeitraum von 01.12.2024. bis 30.04.2025

am Online Programm „NO MORE D/T R A (U) M A“ zur fachlichen Weiterbildung in den Bereichen Selbstführung, Kommunikation und emotionaler Resilienz teilgenommen hat.

Umfang:

- **25 Stunden strukturierte Videolektionen**, in denen die zentralen Inhalte der Hauptmodule systematisch vermittelt wurden,
- **42 Stunden ergänzendes Video- & Audiomaterial**, darunter vertiefende Q&A Sitzungen, Verankerungsübungen sowie praktische Anwendungseinheiten,
- **Kursunterlagen (ca. 75 Seiten)** mit theoretischen Grundlagen und konkreten Umsetzungshilfen zur nachhaltigen Integration der Inhalte.

Inhaltliche Schwerpunkte:

1. Grundlagenwissen zu Trauma und Neurobiologie

Vermittlung grundlegender Konzepte der Traumapsychologie, inklusive der Definitionen verschiedener Traumaarten, Funktionsweise des autonomen Nervensystems und neurobiologischer Reaktionen, sowie der Einfluss traumatischer Erfahrungen auf Gehirnstrukturen.

2. Kommunikationsmodelle und Konsensarbeit

Einführung und Anwendung bewährter Kommunikationsansätze, insbesondere Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg und das „Wheel of Consent®“ als differenziertes Modell für bewusste, integritätsbasierte Interaktion und Abgrenzung in beruflichen und privaten Kontexten.

3. Selbstführung und somatische Methoden

Förderung von Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation und Entscheidungsfähigkeit durch somatische Praktiken und durch die bewusste Arbeit mit dem autonomen Nervensystem (z.B. DIST® – Deep-Inner-Safety Technique).

4. Gesunde Abgrenzung und Beziehungsdynamiken

Analyse und Bearbeitung dysfunktionaler Beziehungs- und Bindungsmuster (u. a. Trauma Bonds, Gaslighting, Ko-Abhängigkeit) sowie die Förderung emotionaler Intelligenz, Resilienz und integrierender Selbstabgrenzung.

5. Traumaheilung und Transformation

Praktische Anwendung der PWT®, Power-with-Trauma-Method® zur Reaktivierung innerer Ressourcen und Dekonditionierung traumatischer Prägungen. Fokus auf nachhaltige Integration durch individuell abgestimmte Techniken zur Selbstregulation.

6. Arbeit mit dem Window of Tolerance (nach Dan Siegel)

Förderung der Selbstwahrnehmung und emotionalen Regulation durch das Verständnis individueller Reizverarbeitung und der eigenen „DIST®-Zone“ innerhalb des Toleranzfensters. Anwendung zur Stabilisierung in belastenden Kontexten.

Diese Teilnahmebestätigung stellt kein staatlich anerkanntes Bildungszertifikat dar.

Mit freundlichen Grüßen

Julia Krüger, geb. Reinecke



Julias Spiritual Living S.R.L.

Avenida Diez 3335

Cathedral District, San José City

San José

Mail: rechnung@juliasspiritualliving.com

Costa Rica

Cedula (Handelsregister Nummer): 3-102-824128