



Workshop

Freitag, 11. November 2022

10 - 17 Uhr

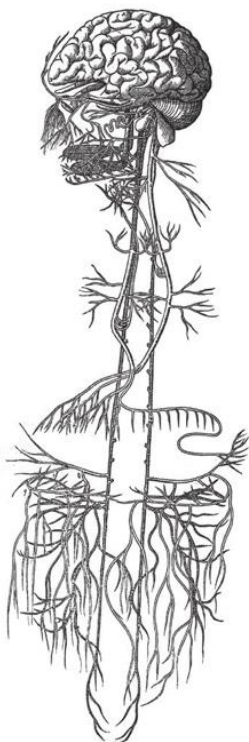
## Wege aus dem Stresssystem

Wie die Polyvagaltheorie helfen kann, unsere Stressmuster zu verändern

Ulrike Brandl und Karin Komitsch

Unsere Stressreaktion ist ein Überlebensmechanismus, der aktiviert wird, wenn wir uns bedroht fühlen, und der wieder abklingt, wenn wir unsere Umgebung erneut als sicher wahrnehmen. Diese Reaktion erfolgt unwillkürlich im autonomen Nervensystem, instinktiv und auf der Basis unserer Erfahrungen. Es kommt zu Problemen, wenn wir uns aus diesen Stresszuständen nicht mehr lösen können und unser Leben sich mehr und mehr in diesen alarmierten Zuständen abspielt.

Dies geschieht auch unbewusst in unseren professionellen Begegnungen bei allen Beteiligten. Deshalb macht es Sinn, dass wir Fachleute dies in unseren Settings berücksichtigen.



Ein Verständnis von unserem autonomen Nervensystem und seinen drei Grundzuständen, wie es Stephen Porges erforscht hat, eröffnet ganz neue Sichtweisen auf unser Verhalten. Neue Lösungswege, die den Körper einbeziehen, erweisen sich mehr und mehr als erfolgreich in allen beratenden Kontexten. Dem Herstellen von Sicherheit und Verbundenheit kommt dabei im Setting eine immer größere Bedeutung zu.

Wir wollen in diesem Workshop die Grundlagen von Porges Polyvagal Theorie mit Erfahrungen aus unserer Praxis verbinden. Ziel ist die konkrete Anwendung der Polyvagaltheorie mit einfachen Methoden und Werkzeugen. Diese werden in der Gruppe ausprobiert, so dass am Ende jeder Teilnehmer eine Vorstellung und geschärfte Wahrnehmung davon hat, wie das eigene Nervensystem funktioniert und wie wir es zur Selbstberuhigung und Entspannung nutzen können.

In unserer beruflichen Praxis können wir auf dem Hintergrund dieses Wissens viel besser einschätzen, wann und warum unsere Methoden und Interventionen wirksam sind - und unsere Klienten in ihrer Selbstregulation fördern.

## Termin und Ort:

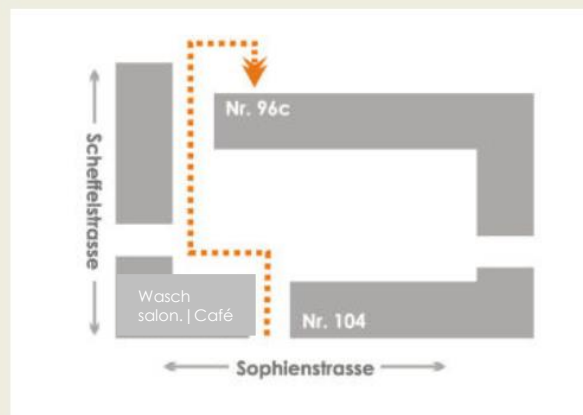
Freitag, den 11. November 2022 von 10 -17 Uhr

Max. Teilnehmerzahl: 8

Es gilt die 3G-Regel

Praxis Ulrike Brandl  
in der Karlsruher Weststadt:  
Sophienstr. 96c | 76135 Karlsruhe

Die Praxis befindet sich im Gebäudekomplex "Sophienpark". Vorne an der Straße befinden sich die Hausnummern 98 bis 104. Das Haus Sophienstr. 96c finden Sie in zweiter Reihe. Eingang rückwärtig.



## Anmelde- und Teilnahmemodalitäten:

- Workshopgebühren 130,- € inkl USt.
- Getränke und Snacks sind inklusive.
- Die Anmeldung kann unkompliziert und verbindlich über unsere Email-Adressen erfolgen.
- Eine Absage ist bis 28. Oktober 2022 kostenfrei möglich. Danach kann eine Ersatzteilnehmer\*in benannt werden.



Wir genießen es im Tandem zu arbeiten. Gemeinsam ist uns ...

- die Freude an methodischer Abwechslung
- der Spaß am visuellen Gestalten
- die Lust am Arbeiten mit Menschen
- langjährige Berufserfahrung
- der Blick auf Bedürfnisse, Körpererleben und Selbstregulation
- die Erfahrung, dass Humor Möglichkeiten eröffnet

### Ulrike Brandl

Supervisorin (DGSF)  
Systemische Beratung, Coaching,  
Körper- und Psychotherapie

Wir freuen uns, dies alles mit Ihnen zu teilen!

Wenn Sie mehr über uns erfahren wollen, schauen Sie gerne in unsere Websites.



### Karin Komitsch

Supervisorin (DGSF)  
Systemische Beratung und Therapie,  
Coaching, Hypnotherapie



[www.coachingindividuell.de](http://www.coachingindividuell.de)  
[mail@ulrikebrandl.de](mailto:mail@ulrikebrandl.de)  
0721 3844216

[www.praxis-komitsch.de](http://www.praxis-komitsch.de)  
[info@praxis-komitsch.de](mailto:info@praxis-komitsch.de)  
0721 91568369

