

Gesa Niggemann-Kasozi

Ich behalt'  
die Nerven!

# WORKSHOP

## Kletterkurs auf der Polyvagal-Leiter

Auf der Basis der (relativ neuen) Polyvagaltheorie von Stephen W. Porges und daraus resultierenden neuen Traumatherapie-Ansätzen wie EEH oder NARM spielen wir in diesem Workshop mit unserem Autonomem Nervensystem und seinen adaptiven Reaktionsmustern zwischen Sicherheit, Gefahr und Lebensgefahr. Wir wollen mit dem normalerweise unbewussten, "autonomen" System vertraut werden und das Kennenlernen in spielerischen Übungen vertiefen. Durch das Mapping der autonomen Zustände verfolgen wir "Trigger" und "Glimmer"- Momente im Leben, trainieren das Auf- und Absteigen auf der eigenen polyvagalen Leiter und nehmen so Anregungen für Klient\*innen mit, eigene Zustände von Stress und Trauma besser zu beeinflussen und sogar umzugestalten.



## Gesa Niggemann-Kasozi

Dipl.-Sozialpädagogin, Dozentin für Systemische Beratung (SG), Systemische Paar- und Familientherapie und Lösungsorientierte Kurztherapie (SG), Organisationsberaterin und Coach, Systemische Supervisorin

Lehrende mit SG-Nachweis

06 Mai 2023 um 13.30 Uhr