

Alice Romanus-Ludewig

Resilienz- und bindungsorientierte Traumatherapie

RebiT®

Das Online-Seminar

Inhaltsverzeichnis

01 Willkommen zum Basisseminar „Resilienz- und bindungsorientierte Traumatherapie RebiT®“ 7:01 min

Traumatherapie RebiT®

Die Kurs-Inhalte in der Übersicht

Traumabasics: Trauma und Traumafolgen

02 Was ist ein Trauma und unter welchen Bedingungen entsteht es? 08:46 min

03 Was passiert im Organismus bei einem Trauma? –Traumaphysiologie 03:57 min

04 Was ist eine Traumafolgestörung und wie entsteht sie? 08:20 min

05 Die Traumafolgestörung und ihre Hauptsymptome 03:49 min

06 Traumafolgestörungen: Dissoziationen 08:23 min

07 Zwischenstand 00:44 min

Teste dein Wissen!

Die drei Phasen der Traumatherapie

08 Wie wirkt Traumatherapie? 04:16 min

09 Die drei Phasen der Traumatherapie 02:58 min

10 Der RebiT®-Ansatz 09:56 min

11 Exkurs „Bindung“ 16:21 min

12 Exkurs „Resilienz“ 12:17 min

Phase 1: Die Stabilisierungsphase

13 Big Five 1: Die Arbeit mit positiven Lebensereignissen	15:50 min
14 Big Five 2: Imaginationen	10:58 min
15 Big Five 3 – Skill 1: Trösten des Inneren Kindes	09:26 min
16 Big Five 3 – Skill 2: Reframing und Scheinwerferübung	06:24 min
17 Big Five 3 – Skill 3: Der Notfallkoffer	03:45 min
18 Big Five 3 – Skill 4: Die Liste angenehmer Tätigkeiten	04:43 min
19 Big Five 4 – Der Stressregler	12:59 min
20 Big Five 5 – Die Telearbeit mit der inneren Landkarte	10:50 min
Teste dich selbst!	

Phase 2: Traumadurcharbeitung

21 Zwischenstand: Was ist wichtig im Übergang von Phase 2 zu Phase 3?	03:31 min
22 Die Screen-Methode in der Traumakonfrontation	10:46 min
23 Die Arbeit mit Kognitionen	04:12 min
24 Ein Fallbeispiel zur Traumakonfrontation	30:18 min

Phase 3: Trauer und Neuorientierung

25 Die Traumaintegration	03:23 min
26 Eine Imagination nach Luise Reddemann	00:55 min
27 Sinnfindung	08:40 min
28 Abschluss und Ausblick	02:00 min