



Dipl.-Psych. Anja Enghardt
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin
Supervisorin und Selbsterfahrungstherapeutin
anja.enghardt@psychologie.ch
Telefon: 077 405 47 14



Karin Wild-Weber
Körperorientierte Traumatherapie
wild-weber.ch
karin.wild@wild-weber.ch
079 405 75 91

Programm

Dem Körper die Hand reichen - Traumaspezifische Körperarbeit

Datum:

11./12.6.2026 sowie 25./26.6.2026, jeweils Donnerstag und Freitag von 8.30 bis 16.30 Uhr

30./31.10.2026 sowie 27./28.11.2026, jeweils Freitag und Samstag vom 8.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Volkshaus Zürich, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich

Tag 1

9 bis 12.15 Uhr

Veränderung des Körpererlebens und der Körperbeziehung nach Traumafolgestörungen

Einstieg in Bewegung mit Fokus Aktivierung. Übungen aus den nachfolgenden Modulen werden jeweils zu Beginn für die Aktivierung und Fokussierung genutzt und somit geübt.

Organisatorisches, Schulungsziele, Struktur Tag 1 und 2

Das Seminar will Traumatherapeut*innen befähigen, körperliche Veränderungen bei Posttraumatischen Belastungsstörungen und komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung zu erkennen und besser zu verstehen. Körperbezogene Interventionen sollen gezielt angewendet werden können. Die körperorientierten Interventionen sind so strukturiert, dass sie von therapeutisch ausgebildeten Fachkräften ohne körper- oder bewegungstherapeutische Ausbildung durchgeführt werden können. Alle 4 Seminartage sind in ausgewogener Mischung zwischen Theorie und Praxis aufgebaut. Teilnehmende sind eingeladen, Körperarbeit und Interventionen auf Körperebene zunehmend selber anzuleiten, um eigene Erfahrungen damit zu machen.

Zu jedem der 5 Module erhalten die Teilnehmenden eine Dokumentation, die sich in Theorie und Praxis gliedern und durch Literaturverzeichnisse ergänzt sind.

Einstieg in den Seminarinhalt:

Einführung in die Themen Körperbeziehung, Körperbild und Körperschema

Theorie und Praxis: Pendulation zwischen Ressource und Stress

Praxis: Körperbezogene Anamnese in Kleingruppenarbeit

Theorie: Entwicklung von Körperwahrnehmung und Körpererleben über die Lebensspanne mit Videobeispiel

Praxis: Ressourcenübung zum positiven Körpererleben

Gruppenarbeit: Körperbezogene Symptome der Traumafolgestörung mit Austausch im Plenum

Theorie: Ergänzung und Veranschaulichung im Rahmen von Videobeispielen



Dipl.-Psych. Anja Enghardt
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin
Supervisorin und Selbsterfahrungstherapeutin
anja.enghardt@psychologie.ch
Telefon: 077 405 47 14



Karin Wild-Weber
Körperorientierte Traumatherapie
wild-weber.ch
karin.wild@wild-weber.ch
079 405 75 91

13.45 bis 17 Uhr

Körperbeziehung

Einstieg über Bewegung mit Fokus Körperwahrnehmung

Theorie: Körperbeziehung: Pendulation zwischen Subjekt und Objekt

- Das dysregulierte Nervensystem bei Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)
- Reduktion der Körperbeziehung auf Funktionalität als Traumafolge
- Entstehung einer Kampfbeziehung zum eigenen Körper

Praxis: Körperlicher Ausdruck von anhaltend hohem Stress sowie Wechsel zwischen starkem Stressanstieg und Stressabfall

- Körperarbeit für die Kontaktaufnahme mit dem Körper sowie zur Aktivierung und Verbesserung der Präsenz in der Gegenwart
- Erfahren von Kontraktion und Expansion
- Körperarbeit zur Intensivierung des Körpererlebens mit dem Ziel, Über- und Unterspannung sowie Bewegungsunruhe abzubauen
- Sympathikus-Aktivierung und Social Engagement stärken

Tag 2

Dissoziatives Erleben auf Körperebene Chronische Schmerzen und somatoforme Störungen

9 bis 12.15 Uhr:

Dissoziatives Erleben auf Körperebene

Einstieg über Bewegung mit Fokus Steigerung der Präsenz in der Gegenwart und der Achtsamkeit

Theorie: Dissoziation: Pendulation zwischen Loslösung und Präsenz

- Betäubung von Körperwahrnehmung, Veränderung der Sinneswahrnehmung, Depersonalisation und Derealisation
- Somatoforme Dissoziation: Ausfall von Körperfunktionen sowie körperbezogenes Wiedererleben von erlebter Gewalt
- Immobilität (Videobeispiele)

Praxis: Von der gesellschaftlich anerkannten Kopf-Körpertrennung zum ganzheitlichen Selbsterleben

- Präsenz in der Gegenwart steigern
- Koordination von Atmung und Bewegung im Bereich von Kraft oder Dehnung
- Bewusstsein für die Körpergrenzen über Bewegung steigern
- Kontaktarbeit zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Umgang mit autonomen Bewegungen resp. Ausfall der Körperkontrolle und mit dissoziativen Stürzen



Dipl.-Psych. Anja Enghardt
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin
Supervisorin und Selbsterfahrungstherapeutin
anja.enghardt@psychologie.ch
Telefon: 077 405 47 14



Karin Wild-Weber
Körperorientierte Traumatherapie
wild-weber.ch
karin.wild@wild-weber.ch
079 405 75 91

13.45 bis 17 Uhr

Chronische Schmerzen und somatoforme Störungen

Einstieg über Bewegung mit Fokus Differenzierung der Selbstwahrnehmung

Theorie: **Schmerz: Pendulation zwischen Fokus und Dynamik**

- Komplexe Störungsbilder versus Überforderung, Resignation und Verbitterung
- Veränderung des Körperbildes durch chronische Schmerzen und bedrohliche Erkrankungen
- Emotional überlagerte Schmerzen

Praxis: **Schutzschild Schmerz gegen psychisches Leiden**

- Steigerung des Selbstkontakts über Atemarbeit
- Körperwahrnehmung differenzieren und Schmerzen explorieren
- Zugang finden zu Emotionen hinter den Schmerzzuständen
- Umgang mit Schmerzen im Rahmen von Erinnerungen an die Traumatisierung auf Körperebene

Tag 3

Einstieg über Bewegung zur Aktivierung und Steigerung der Präsenz in der Gegenwart zum Thema Stabilisierung

9 bis 12 Uhr

Organisatorisches, Schulungsziele, Struktur Tag 3 und 4

Rückblick auf die ersten beiden Seminartage / Erfahrungsaustausch im Plenum und in Kleingruppen

Durch Teilnehmende wiederholende Übungsanleitungen zu den bisher bearbeiteten Themen

- **Körperbeziehung**
- **Dissoziatives Erleben auf Körperebene**
- **Chronische Schmerzen und somatoforme Störungen**



Dipl.-Psych. Anja Enghardt
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin
Supervisorin und Selbsterfahrungstherapeutin
anja.enghardt@psychologie.ch
Telefon: 077 405 47 14



Karin Wild-Weber
Körperorientierte Traumatherapie
wild-weber.ch
karin.wild@wild-weber.ch
079 405 75 91

13.45 bis 17 Uhr

Stabilisierung

Theorie: **Stabilisierung: Pendulation zwischen Innen und Aussen**

- Aussenorientierung und Alarmbereitschaft als Folge von Triggern und Flashbacks
- Körperbezogenes Wiedererleben von Traumatisierungen
- Regulierende Körperarbeit: Körperskills und Entspannung
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Körperliche Korrelate von Gefühlen

Praxis: **Stress- und Emotionsregulation**

- Regulierende Körperarbeit über Dehnung und Kraft sowie Nutzung der Schwerkraft
- Körperarbeit zur Emotionsregulation
- Körperschema und Raumnutzung

Tag 4

Selbstregulation im Kontakt

9 bis 12.15 Uhr

Einstieg über Bewegung einzeln, in Paararbeit und in der Gruppe

Theorie: **Selbstregulation und Selbstberuhigung: Pendulation zwischen Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung des Gegenübers**

- Mentalisierung des Körpererlebens
- Differenzierung von Kognition, Emotion und Körpererleben
- Entwicklung der Grenzziehung zwischen äusseren Reizen und innerem Erleben

Praxis: **Raumnutzung und Regulation im sozialen Kontakt**

- Arbeit mit Kinästhetik und Raumbegrenzungen
- Nutzung der Raumebenen
- Arbeit mit Imagination zur Emotionsregulation

13.45 bis 17 Uhr

Abschluss

Rückblick auf die letzten beiden Seminartage / Erfahrungsaustausch im Plenum und in Kleingruppen

Durch Teilnehmende wiederholende Übungsanleitungen zu den Themen

- **Stabilisierung**
- **Selbstregulation im Kontakt**

Verabschiedung