



5 Tipps, um mit Deiner **PTBS** besser umzugehen

... ohne von der Geschichte
oder Gefühlen und Ängsten
überwältigt zu werden

In diesem Guide zeige ich dir...

... die 3 typischen Probleme,
mit denen Menschen zu tun
haben, die traumatische
Erfahrungen gemacht haben

... warum Dir anonyme
Ratgeber oder wohlgemeinte
Ratschläge nichts bringen

... wie Du Orientierung,
Selbstbewusstsein und
sicheren Umgang mit Deinen
Emotionen gewinnst

BONUS:

Ich enthülle Dir 3
Methoden, wie Du freier
und mit viel Lebendigkeit
leben kannst und wie
andere berufstätige
Frauen das geschafft
haben.

Für berufstätige Frauen mit PTBS

Persönliches Vorwort

Liebe Leserin,

dieser Guide ist eine absolute Pflichtlektüre für dich, wenn du weißt, dass du schwierige Erfahrungen gemacht hast, die dich nachhaltig negativ beeinflussen.

Wahrscheinlich denkst du, die Auseinandersetzung damit ist kompliziert und emotional herausfordernd.

Außerdem fokussierst du dich auf deinen Beruf, deine Familie und den Alltag, obwohl du dich im Grunde sehr überfordert fühlst...

Wenn du dich in dieser Beschreibung erkennst, hast Du vielleicht den richtigen Weg noch nicht gefunden.

Dieser Ratgeber bietet Dir Antworten, die Du suchst und er ist weit mehr als nur eine weitere Broschüre.

Das Ziel dieses Dossiers ist es, dich zu inspirieren, dir wertvolles Expertenwissen an die Hand zu geben und möglicherweise auch den einen oder anderen "AHA - Effekt" bei dir auszulösen.

Und falls mir das mit dieser Ausgabe gelingt, dann hat mein persönliches Schreiben an dich seinen Zweck voll und ganz erfüllt.

Ich wünsche dir viel Inspiration damit!



Carola Holl

Somatic Experiencing® - Practioner

- Somatic Experiencing® - Traumatherapeutin
- SEST (Somatic Ego State-) Therapeutin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Stimm-Coach/Stimm-Therapeutin
- Körperorientierte Psychotherapie
- Seit 7 Jahren in eigener Praxis
- Musikerin
- 30 Jahre Erfahrung in der Begleitung von Menschen, online und offline, Gruppen und einzeln

5 typische Probleme, die Menschen mit traumatischen Erfahrungen nur zu gut kennen.



Problem 01

Funktionieren im Arbeitsalltag ist schwierig

Im Grunde macht dir deine Arbeit Spaß, aber seit einiger Zeit fühlst du dich schnell überfordert. Du bist gereizt, schreckhaft und Emotionen überwältigen Dich.



Problem 02

Du ziehst Dich gerne aus sozialen Kontexten zurück

Beruflich hast Du viel mit anderen Menschen zu tun. Das wird Dir schnell zu viel, trotzdem hältst Du durch.

Privat vermeidest Du zu viel Kontakt und bist gerne für Dich alleine, obwohl Deine Sehnsucht nach echter Beziehung groß ist.



Problem 03

Du kannst nachts nicht gut schlafen

Abends bist Du sehr müde und erschöpft, gehst ins Bett und dann fangen Deine Gedanken an zu kreisen.

Oder Du schläfst zwar ein, wachst aber viel zu früh auf und die Gedankenschleifen beginnen. Morgens fühlst Du Dich dann alles andere als erholt.



Problem 04

Du kannst zwar schlafen, aber hast Albträume.

Eigentlich hast Du Angst vor dem Schlafen, weil sich immer wiederkehrende Albträume aufdrängen.

Die Bilder und Szenen fühlen sich so real an, dass Du froh bist, wenn Du aufwachst und realisierst, dass alles nur ein Traum war. Du fühlst Dich morgens nicht erholt.



Problem 05

Eine depressive Grundstimmung macht sich breit

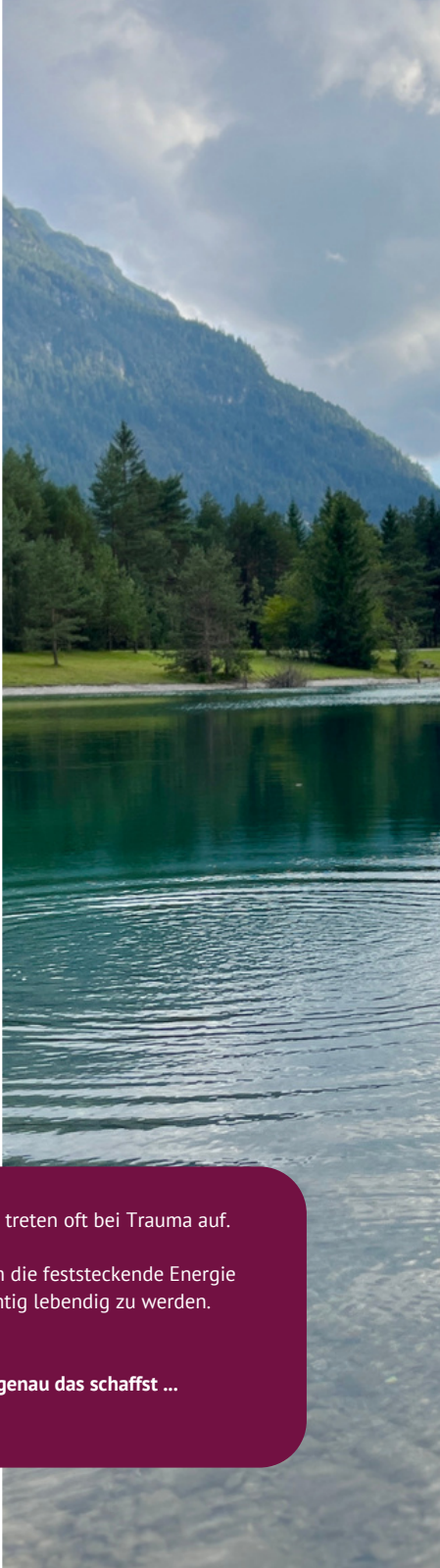
Du bist ein grundsätzlich positiver Mensch, jedoch drücken die Ereignisse des Lebens seit Längerem auf Deine Stimmung.

Es fällt Dir schwer, mit Freude und Zuversicht in die Zukunft zu blicken und alltägliche Todos sind Dir eine Last.

Keine Sorge, diese Symptome und Probleme treten oft bei Trauma auf. Trauma ist keine Krankheit!

Du brauchst Unterstützung auf dem Weg, um die feststeckende Energie ins Fließen zu bringen und damit wieder richtig lebendig zu werden.

Auf der nächsten Seite zeige ich Dir, wie du genau das schaffst ...



3 Geheimnisse, um Deine Sicherheit im Leben zurückzuerobern

Geheimnis 01

Finde Ressourcen

Die Basis für die Arbeit mit sehr schwierigen Erfahrungen ist der sichere Hafen von Ressourcen.

Das beruhigt unser Nervensystem im alltäglichen Leben und in brenzligen Situationen.

Sobald du weißt, was Dir gut tut und wie Du Dir mit kleinen Übungen oder Tools helfen kannst, bist Du in der Lage, Dich selbst zu beruhigen und damit mehr Sicherheit zu gewinnen.

Geheimnis 02

Gewöhne Dir Rituale an

Es nutzt nichts, nur einmal in der 1:1-Session eine Übung kennenzulernen.

Durch die Wiederholung lernt unser Gehirn neue Wege und kann dann immer schneller darauf zurückgreifen.

Die Verhaltensmuster, die Du schon viele Jahre machst, brennen sich in Dein Gehirn ein. Das sind wie Datenautobahnen, die blitzschnell reagieren. Wenn wir neue Wege mit mehr Selbstachtsamkeit gehen, braucht das Zeit und Übung, aber wir können das lernen!

Geheimnis 03

Vernetze Dich mit Menschen, die Dir gut tun

Wir Menschen können nur im sozialen Miteinander glücklich leben. Dazu ist es notwendig, dass wir uns mit Gleichgesinnten verbinden. Mit Menschen, die zuhören können, die einfach da sind. Mit Menschen, die nehmen können und geben.

Wenn Dir klar wird, dass Hilfe annehmen voll ok ist, wird Leben leichter und bunter. Dafür sind wir miteinander unterwegs!



Zusammenfassung

Schwierige Erfahrungen und belastende Ereignisse können tief wirken und bleibende Spuren hinterlassen.

Das macht unseren Alltag beschwerlich. Schlaflosigkeit, Unruhe, Panik oder ein "Ich kann nicht mehr" machen sich breit und bestimmen den Alltag.

In vielen Jahren der Arbeit mit traumatisierten Menschen, habe ich erlebt, dass Veränderung immer möglich ist.

Meine Klientinnen und Klienten berichten, dass sich dieser Weg lohnt - auch wenn er manchmal Mut braucht.

Für dich kann dieser Weg Kraft und Veränderung bringen. Traumalösung entsteht nicht zufällig, sondern durch fundiertes Wissen, verbunden mit Erfahrung und großem Einfühlungsvermögen.



Fallstudie 01



Ausgangssituation

Lucia ist eine erfolgreiche Frau Anfang 40. Als Führungskraft arbeitet sie in einer großen Gewerkschaft. Sie hat ihr Leben im Griff. Auf der Fahrt ins Büro nimmt ihr ein von rechts kommendes Auto die Vorfahrt und es gibt einen Crash, der für sie Wirbel-, Rippenbrüche und ein Schleudertrauma bedeutet.

Über die Zeit verheilen alle Wunden, doch es bleibt eine Angst beim Autofahren, die sich auf Fliegen oder Busfahren ausweitet. Im Laufe des nächsten Jahres entwickelt sie eine Angst in vielen Situationen, die sie nicht aktiv kontrollieren kann. Darunter leidet ihr Selbstwertgefühl.

Lösungsweg

Schritt 1:

Arbeiten auf der Time-Line

Den Unfallhergang stellen wir auf einer Zeitlinie dar.
Beginnend in einem noch sicheren Moment, explorieren wir den Unfall Schritt für Schritt.



Schritt 2:

Integration im Körper

Wir integrieren Erkenntnisse und vervollständigen Schutzreaktionen des Körpers.
Denn Trauma sitzt nicht in der Geschichte, sondern im Körper.



Schritt 3:

Übertrag in den Alltag

Lebensenergie fließt wieder, alltägliche Situationen sind leichter.
Gefahren werden wieder realistisch eingeschätzt und es entsteht eine neue Freiheit.



Ergebnis

Lucia kann wieder entspannt am Straßenverkehr teilnehmen und hat Freude an der Planung von Urlaub. Sie kann nun wieder besser unterscheiden, welche Situationen wirklich eine reale Gefahr darstellen. Durch die Arbeit mit sich hat sie viel für ihr Leben gelernt.

Fallstudie 02



Ausgangssituation

Natalie arbeitet selbständig als Coach und ist seit 6 Jahren in einer Beziehung, die sie jetzt beendet hat.

Es war ein langer Prozess, bis sie sich geglaubt hat, dass etwas nicht stimmt. Sie erlebte finanziellen Druck, sexuelle Übergriffe und emotionale Erpressung.

Sie verlor das Gefühl für sich selbst und ihre Bedürfnisse und immer öfter beschlichen sie depressive Gefühle.

Lösungsweg

Schritt 1: Ressourcen

Sich selbst wieder spüren und herauszufinden, was gut tut, ist ein wichtiger erster Schritt.



Schritt 2: Emotionen

Oft werden in solchen Zeiten wahre Gefühle lange Zeit unterdrückt.

Es ist möglich, im sicheren Raum wieder fühlen und vertrauen zu lernen.

Schritt 3: Sicherheit

Wenn der Körper wieder zum eigenen Lebenshaus wird, wenn ich mich spüre und damit heile, wird das Leben wieder freundlich. Ich lerne Vertrauen neu.



Ergebnis

Lucia kann wieder entspannt am Straßenverkehr teilnehmen und hat Freude an der Planung von Urlaub. Sie kann nun wieder besser unterscheiden, welche Situationen wirklich eine reale Gefahr darstellen. Durch die Arbeit mit sich hat sie viel für ihr Leben gelernt.

Fallstudie 03



Ausgangssituation

Patricia hat viel in die Abteilung ihrer Firma investiert. 20 Jahre hat sie alles gegeben als Vorgesetzte, Kollegin und Freundin.

Jetzt ist eine jüngere Kollegin da, die ihren Platz möchte.

Patricia erlebt Mobbing, hinter ihrem Rücken wird über sie geredet und sie ist nicht mehr sicher, wem sie vertrauen kann.

Schlafstörungen, Rückzug und Unsicherheit ist das, was sie jetzt erlebt.

Lösungsweg

Schritt 1: Würdigen der Leistung

Im Hier und Jetzt auf das schauen, was schon alles geleistet und bewirkt wurde.



Schritt 2: Pendeln

Es gibt gute Gefühle und schwierige, verletzte Gefühle. Das Pendeln zwischen beiden wirkt ausgleichend.



Schritt 3: Grenzen klar machen

Mobbing ist eine klare Grenzüberschreitung!
Den eigenen Raum wieder einzunehmen, zu fühlen und zu verkörpern bringt heilende Ruhe.



Ergebnis

Lucia kann wieder entspannt am Straßenverkehr teilnehmen und hat Freude an der Planung von Urlaub. Sie kann nun wieder besser unterscheiden, welche Situationen wirklich eine reale Gefahr darstellen. Durch die Arbeit mit sich hat sie viel für ihr Leben gelernt.



Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte ?

Auf den nächsten Seiten gewinnst du einen wertvollen Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische Beratung auf www.....de (deine Landing Page) anfordern.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

1 Du erhältst eine kostenlose Beratung mit mir

In einer kostenlosen Erstberatung erstellen wir einen Schritt-für-Schritt-Plan, der für dich und deine Situation funktioniert. Entscheidest du dich nach der Beratung für eine Zusammenarbeit, dann bekommst du einen Live-Time-Zugang zu all meinen Inhalten, einen persönlichen Support über Whatsapp oder bei Bedarf auch einen direkten telefonischen Kontakt.



2 Wir schnüren ein passendes Angebotspaket

Gemeinsam entwickeln wir ein richtig gutes Angebot und passen dies optimal auf deine Möglichkeiten und Bedürfnisse an. Wir klären sämtliche Themen rund um die Integrierbarkeit in Deinen beruflichen und privaten Alltag. Danach hast Du Sicherheit, wie wir vorgehen und eine zeitliche Orientierung.

3 Wir schauen gemeinsam, wie Dein Weg richtig ist

Wir analysieren, was genau Du brauchst. Was hilft Dir, Deinen Alltag zu meistern, wo braucht es eine Auszeit und an welcher Stelle gibt es Hilfe, die Dich unterstützt und vorwärts bringt.

Damit Du Deinen ganz eigenen Weg finden und sicher gehen kannst.



4 Wir bauen eine zuverlässige Zusammenarbeit auf

In unserer Zusammenarbeit bekommst du genau die Sicherheit, nach der du dich schon so lange gesehnt hast.

Ich habe in 30 Jahren so viele Menschen kennengelernt und begleitet, dass ich mir sicher bin, mit individueller Unterstützung kann der Weg gelingen.

5 Wir gehen gemeinsam den Weg der Heilung

In unserer Zusammenarbeit lernst Du Dich selbst immer besser kennen. Wir schauen, was Du für Deine tägliche Arbeit brauchst, welche Ressourcen passen und was Du problemlos in Deinen (Arbeits-)Alltag einbauen kannst, ohne großen Zeitaufwand. Dadurch gewinnst Du mehr Sicherheit und kommst wieder in Deine volle Lebenskraft.



Über die Traumatherapeutin Carola Holl

Über 30 Jahre Erfahrung hat Carola Holl in der Begleitung von Menschen. Zunächst im Bereich Musik und Stimme, dann als Therapeutin.

Über Studiengänge und viele Weiterbildungen hat sich die Arbeit immer mehr verfeinert. Der Blick auf Menschen wurde sensibler und genauer. Menschen in der Tiefe zu verstehen, Körper lesen zu können und damit zu arbeiten, das ist das, was sich durch ihre Entwicklungsgeschichte zieht.

Aus dieser Begeisterung für die Begleitung von Menschen entstand die heutige Arbeit, mit dem Schwerpunkt auf Traumalösung.

Was macht diese Arbeit so besonders?

Nach vielen Jahren Erfahrung weiß ich, dass Trauma nicht in der individuellen Geschichte liegt, sondern Energie ist, die in uns feststeckt und damit nicht mehr für unser tägliches Leben zur Verfügung steht.

Es gibt Raum zum Erzählen, aber die Lösung geht weit darüber hinaus. Lebenskraft wieder zum Fließen bringen und den Körper als Heilungsweg nutzen, das führt zum Erfolg.



Einblick in die Zusammenarbeit

Das alles biete ich Dir an:



Raum für Deine persönliche Geschichte

Deine persönliche Erfahrung gibt uns den Rahmen für die Zusammenarbeit. Wir gehen in Deinem Tempo, ich bin als Wegweiserin und Begleiterin mit meiner vollen Aufmerksamkeit dabei

Whatsapp-Support

Jederzeit kannst Du mir per WhatsApp schreiben, wenn Du eine Frage hast oder kurzzeitig Stabilisierung brauchst. Gerade am Anfang des Prozesses gibt das Sicherheit und Mut, Deinen Weg zu gehen

1:1 Betreuung

Alle zwei Wochen werden wir uns eine Stunde Zeit nehmen, um intensiv miteinander zu arbeiten. Dabei geht es um Deinen ganz persönlichen Weg. Deine schwierigen Erfahrungen stehen im Mittelpunkt und wir finden Schritte, damit Du wieder Deine ganze Lebenskraft und -freude zurückgewinnst.





5 Fragen, die ich häufig
gestellt bekomme

Was passiert im Erstgespräch?

In deiner kostenlosen Erstberatung analysieren wir deinen Ist- Zustand und stellen fest, wo du im Leben hin möchtest und welchen Weg du dafür gehen musst. Ich beantworte alle Fragen und wenn es auch im zwischenmenschlichen Bereich passt, mache ich Dir ein Angebot für eine Zusammenarbeit.

Wie lange dauert die Zusammenarbeit?

Abhängig von deiner Ausgangssituation und Deinen Möglichkeiten begleite ich Dich zwischen 8 Wochen und 6 Monaten. Meist gibt es spürbare Veränderungen schon nach den ersten individuellen Sessions.

Ich bin bereits ausgelastet, schaffe ich die Arbeit an mir nebenher?

Ja, gerade dann ist es wichtig, auf Dich selbst zu achten und zu hören, was Dein Körper sagt. Damit Du gesund bleibst und Dein Weg leichter wird. Das reduziert Stress und letztlich wirst Du effektiver arbeiten können.

Warum bietest du das Erstgespräch kostenlos an?

Ich bin überzeugt von Somatic Experiencing®, deshalb kann ich ruhig in Vorleistung gehen. In einem Erstgespräch berate ich dich kostenlos und gebe dir die Möglichkeit, dir ein Bild von der Zusammenarbeit zu machen. Natürlich freue ich mich, dich danach als Kundin begrüßen zu dürfen, aber nur, wenn du wirklich davon überzeugt bist und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.

Was unterscheidet dich von anderen Therapeutinnen?

Jede Therapeutin bringt ihre ganzen persönlichen Erfahrungen, ihr Wissen und ihr Wesen in der Arbeit mit Menschen ein.

So ist es auch bei mir. Ich begleite sehr individuell, abgestimmt auf die Persönlichkeit und die Möglichkeiten jeder einzelnen Frau. Das schätzen Klientinnen an mir und das macht meine Arbeit einzigartig und erfolgreich.

Schlusswort

Liebe Leserin,

bevor dieser Report endet, möchte ich mich an dieser Stelle noch mit einem persönlichen Wort an dich wenden.

Ich hoffe die Informationen in diesem Magazin können dich inspirieren und dir möglicherweise wieder einen kleinen „Lichtblick“ geben.

Durch die Zusammenarbeit mit hunderten von Menschen, weiß ich genau, wie es sich anfühlt, wenn man manchmal „vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht“.

Aber wenn du eines aus dieser Lektüre mitnehmen sollst, dann, dass es eine Lösung für deine aktuelle Situation gibt kann.

Daher möchte ich dich an dieser Stelle auch herzlich zu einem kostenlosen Beratungsgespräch einladen.

Dort zeige ich dir genau, welcher Weg und welche Schritte möglich sind und was für Dich ganz persönlich sinnvoll ist.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Herzliche Grüße und bis bald!

Deine Carola



Bist Du bereit, Deinen ganz eigenen Weg zu gehen und wieder mehr Sicherheit und Lebensfreude zu gewinnen, ohne von der Geschichte und Emotionen überwältigt zu werden?

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Beratung auf ptbscarola.onepage.me