



**Bewältigung von
Schock- und Traumafolgen**
nach Peter Levine, Ph.D.

Somatic Experiencing (SE)[®] **Training im Raum Nürnberg**

Einführungsworkshops | Beginner | Intermediate | Advanced
Leitung Itta Wiedenmann M.A.



Institut NeuroTracking

Somatic Experiencing (SE)[®]

**Bewältigung von Schock- und Traumafolgen
nach Peter Levine, Ph.D.**

Ein körperorientiertes Konzept zum tieferen Verständnis
und zur Bewältigung der Folgen von Schock, Trauma und
chronischem Stress.

SE ist ein psycho-physiologischer Ansatz für den Umgang mit
posttraumatischen Störungen und ist in bestehende Therapie-,
Beratungs- und Erziehungskonzepte gut integrierbar.



Über Somatic Experiencing (SE)®

SE ist ein Konzept zum tieferen Verständnis und zur **Bewältigung der Folgen von Schock, Trauma und chronischer Überforderung**. Es wurde von Dr. Peter A. Levine (USA) entwickelt und lässt sich in vorhandene Therapie-, Beratungs- und Erziehungsansätze sehr gut integrieren.

SE arbeitet an der Schnittstelle von Psychologie, Physiologie und Biologie und berücksichtigt auf einzigartige Weise die körperlichen Schutzmechanismen und instinktiven Reaktionen, die bei einschneidenden Lebenserfahrungen vom autonomen Nervensystem aktiviert werden. Sie sind für den Notfall angelegt und zeitlich begrenzt.

SE geht davon aus, dass Traumafolgestörungen dann entstehen, wenn diese bei Gefahr aktivierten gesunden, instinktiven Notfallprogramme wie Kampf, Flucht oder Erstarrung nicht wieder ganz zum Abschluss finden und das Nervensystem somit weiterhin auf die eigentlich schon vergangene Gefahr reagiert/reguliert. **Der Mensch ist sprichwörtlich mit dem Erlebten (noch) „nicht fertig geworden“** und entwickelt in Folge körperliche und/oder psychische Symptome mit entsprechenden Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmustern.

Symptome können sich, eventuell auch erst Jahre später, zeigen als Übererregbarkeit, Überaktivität, Ängste, Panikattacken, Jähzorn, Wutausbrüche, Schmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Depressionen, dissoziative Störungen, Burn-out, Gefühle von Entfremdung, Bindungsstörungen oder auch funktionale Syndrome wie z.B. Migräne, Fibromyalgie, Reizdarmsyndrom, chronische Schmerzen, uvm.

SE verarbeitet vor allem die Folgen, die ein Trauma im Nervensystem hinterlassen hat und braucht nicht primär Kenntnis über den Inhalt des belastenden Ereignisses.

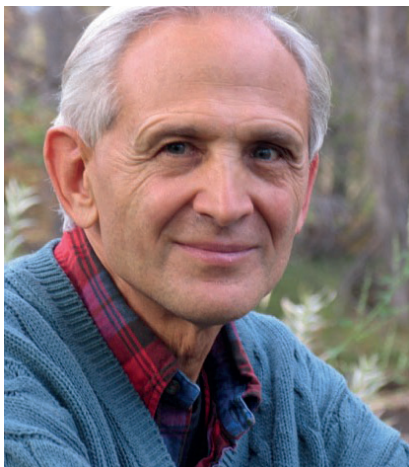
SE macht sich dazu das **Körpergedächtnis** zunutze, um blockierte autonome Selbstschutzprogramme und Reaktionen aufzuspüren, sie somatisch in Erfahrung zu bringen (**felt sense**) und ihnen dann nachträglich zu ihrem natürlichen Abschluss zu verhelfen (Techniken zur **biologischen Komplettierung**). Damit der Körper den Schrecken langsam loslassen kann, muss die im Organismus gebundene Überlebensenergie fein dosiert freigesetzt werden (**titrierte Entladung**). Durch dieses kleinschrittige, sanfte Vorgehen **innerhalb der individuellen Toleranzgrenze (window of tolerance)** wird die Traumaexposition schonend und **ohne Retraumatisierung** möglich. Die negative Erfahrung kann körperlich, mental und emotional integriert werden. Gesunde, natürliche Funktionen können wieder übernehmen und das Leben kommt aus der Starre zurück in den Fluss.

SE eignet sich auch zur Therapie von frühen **Entwicklungs- und Bindungsthemen**, weil **biologische Entwicklungsschritte nachträglich gefördert werden können**, indem die damals fehlenden Ressourcen **körperlich erfahren, einverleibt und integriert werden**.

Auch für **Dysregulationen aus frühen, vorsprachlichen Lebensphasen** sind Lösungen **möglich (SE touchwork)**, da SE das **sensomotorische, implizite Körpergedächtnis** nutzt (Der Körper kennt den Weg). **Neuronale Verknüpfungen** aus dieser frühen Zeit werden von neuen positiven Erfahrungen überschrieben.

SE unterscheidet bei seinen Interventionen **acht verschiedene Traumakategorien**, abhängig vom Kontext des Erlebten.

SE dient dem/der Therapeuten/in über die Anwendung zur Traumaverarbeitung hinaus auch als Training der **eigenen Resonanzfähigkeit, Achtsamkeit und Resilienz**, was zu nachhaltigen therapeutischen Erfolgen beiträgt und ist für seine Anwender eine Möglichkeit zur **Prophylaxe von Burn-out** oder stressbedingten Symptomen.



*„Ein Trauma ist im Nervensystem gebunden.
Es ist somit eine biologisch unvollständige
Antwort des Körpers auf eine als lebensbedrohlich
erfahrene Situation.*

*Das Nervensystem hat dadurch seine volle
Flexibilität verloren. Wir müssen ihm deshalb
helfen, wieder zu seiner ganzen Spannweite
und Kraft zurückzufinden.“*

Peter Levine, Ph.D.

SE bietet seinen Anwendern

- eine Erweiterung des eigenen Therapie- und Beratungskonzepts
- ein Verständnis für Funktion und Rolle des autonomen Nervensystems bei PTBS, chronischem Stress sowie entwicklungsbedingten Störungen
- eine Navigationshilfe für traumarelevantes Vorgehen
- eine Erklärung für den Zusammenhang zwischen Symptomen und Traumatisierung, bzw. Extremstress
- eine besonders somatisch-orientierte Ressourcen-Arbeit
- eine Option für inhaltsfreies Arbeiten (z.B. bei zu belastenden oder fehlenden Erinnerungen)
- ein Konzept zum Erlernen von Selbstregulation zur Prophylaxe von Burn-out und Sekundärtraumatisierung
- ein Konzept zur Notfall-Hilfe und Krisenintervention

Aufbau der Weiterbildung

SE – Einführungsworkshop / Intro	(2 Tage)
SE – Beginner-Stufe	(2 Module à 6 Tage)
SE – Intermediate-Stufe	(2 Module à 6 Tage)
SE – Advanced-Stufe	(2 Module à 6 Tage)

Die einzelnen Module der Fortbildung bauen aufeinander auf. Jede Stufe ist einzeln buchbar.

Die Anmeldung erfolgt für beide Module der jeweiligen Stufe (2 Module à 6 Tage).

Einführungsworkshop (Intro)

Der 2-tägige Einführungsworkshop bietet eine ideale Möglichkeit die Methode sowie die Trainerin kennenzulernen und ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Weiterbildung in Somatic Experiencing (SE)[®].

Im Intro lernen Sie die Grundlagen von Somatic Experiencing (SE)[®] kennen:

- Theorie der Therapie- und Beratungsarbeit mit Somatic Experiencing (SE)[®]
- Demonstration der wesentlichen SE-Arbeitsprinzipien (in Live- und Video-Demonstrationen)
- Praktische Übungen in Kleingruppen, um die SE-Wirkungsweise in ersten Schritten selbst zu erleben und anzuwenden.

Es stehen verschiedene Terminmöglichkeiten zur Auswahl. Diese finden Sie auf dem Einlegeblatt dieser Broschüre oder auf unserer Website www.neurotracking.de

Unterrichtsinhalte der 3-jährigen Weiterbildung in Somatic Experiencing (SE)[®]

1. Jahr (Beginner-Stufe): Grundlagenwissen & Basistechniken des SE

- Funktionen des Nervensystems
- Erkennen von Signalen und Zeichen in Körper und Nervensystem
- Vermittlung grundlegender SE-Techniken
- SE-Übungen für Erdung, Abgrenzung und Containment sowie zur Selbstregulation
- Orientierungs- und Verteidigungsreaktionen
- Arbeit mit SIBAM: Sensation (Empfindung), Impression (Sinneseindrücke), Behavior (Verhalten), Affect (Affekte und Gefühle), Meaning (Bedeutung)
- Kopplungsdynamiken bei Traumata (Über- und Unterkopplung)
- Arbeit mit Fight, Flight und Freeze (Kampf, Flucht und Immobilität)
- Arbeit mit Ressourcen
- Arbeit mit Symptomen
- Erste Hilfe und Verhinderung von Retraumatisierung

2. Jahr (Intermediate-Stufe): Präsentation von verschiedenen Trauma-Kategorien und die spezifischen Interventionen bei

- Globaler Hoher Aktivierung (frühe Traumata, Fieber, Ertrinken ...)
- Unvermeidbarem Angriff (generell, Vergewaltigung, Gewalt, Überfälle ...)
- Körperlicher Verletzungen (Operationen, Anästhesie, Verbrennungen ...)
- High Impact – starker Aufprall (Unfälle, Stürze, Kopfverletzungen ...)
- Emotionalem Trauma (generell, Verlust, Vernachlässigung, Verlassen werden ...)
- Naturkatastrophen (Erdbeben, Überschwemmungen, Feuer, soz. Veränderungen ...)
- Horror (Folter, ritueller Missbrauch, Konzentrationslager ...)
- Unterscheidung zwischen Schock-Trauma und Entwicklungstrauma

3. Jahr (Advanced-Stufe): Vertiefung und Präzision der Inhalte und Techniken von Beginner- und Intermediate-Stufe mit Anwendung von SE-Bodywork und Augenarbeit

- Vertiefung der Neurophysiologie u.a. Polyvagale Theorie nach Stephen Porges
- Aufbau von Kohärenz und Stabilität
- Arbeit mit komplexen Symptomen/Syndromen (chron. Müdigkeit, Fibromyalgie, Asthma, Migräne ...)
- Arbeit mit den Augen
- SE-Körperarbeit: Theorie und Anwendung in der Praxis

(Die Reihenfolge einzelner Themen kann je nach Einschätzung des Trainers variieren.)

2.0 Didaktischer Aufbau

Theorieunterricht, praktische Demonstrationen, Sequenzen von Selbsterfahrung, supervidierte Übungsgruppen, Partnerarbeit, Supervision und Anleitung für Peergruppen zwischen den Modulen

Durch den Einsatz mehrerer AssistentInnen aus unterschiedlichen Grundberufen erfolgt eine intensive und berufsbezogene Unterstützung und Supervision bei allen Übungssequenzen.

Das INT ist aus Erfahrung überzeugter Befürworter eines **zusammenhängenden SE-Trainings „aus einer Hand“**, um mit **engagierter Kontinuität** und **einheitlichem didaktischen Konzept hohe Lernerfolge** zu erzeugen. Uns liegt die Verbindlichkeit seitens der Lehrgangsinleiterin und des Trainerteams für die Teilnehmer am Herzen, was wesentlich ist für eine somatisch orientierte Traumaweiterbildung mit hohen Selbsterfahrungsanteilen.

Das trainingsbegleitende „Studienbuch“ hilft den TeilnehmerInnen bei der persönlichen Organisation der Weiterbildung.

3.0 Zielgruppe

Die 3-jährige Weiterbildung richtet sich an Menschen, die mit akut und chronisch Traumatisierten arbeiten und über mehrjährige Berufserfahrung verfügen. Insbesondere an ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, PsychologInnen, HeilpraktikerInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, Sonder- und HeilpädagogInnen, Hebammen, PhysiotherapeutInnen, KörpertherapeutInnen, Krankenpflegekräfte, Rettungseinsatzkräfte.

4.0 Zertifizierung

Zertifizierung durch den Europäischen SE-Fachverband „European Association for Somatic Experiencing“ (EASE) zum „SE Practitioner“. Danach darf SE nur im jeweiligen beruflichen Rahmen und innerhalb der für die jeweilige Berufsgruppe gültigen staatlichen Vorschriften ausgeübt werden.



Itta Wiedenmann

Körpertherapeutin, Heilpraktikerin PT,
Kultur- und Sozialwissenschaftlerin, M.A.

SE-Trainerin seit 2004, autorisiert durch
P. Levine, Ph.D. SETI/USA & EASE EUROPE

arbeitet seit über 30 Jahren als selbständige Körpertherapeutin (Heilpraktikerin PT) in ihrer eigenen Praxis in München mit dem Fokus auf Folgestörungen von Trauma und chronischem Stress. Seit über 20 Jahren ist sie im Trainingsteam von Peter Levine, Ph.D./USA. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung ist sie als Senior-Trainerin für alle Ausbildungsstufen akkreditiert und unterrichtet das gesamte Curriculum des 3-jährigen Somatic Experiencing®-Trainings weltweit. Sie ist Mitbegründerin von SE Deutschland e.V., EASE (European Association SE) sowie auch des INT (Institut NeuroTracking®, München), da ihr die Entwicklung und Verbreitung einer somatisch orientierten Traumaverarbeitung im Sinne von SE ein wichtiges Anliegen ist.

Den SE-Lehrgang leitet sie mit Unterstützung von KollegInnen aus verschiedenen Professionen (Arzt, Psycho- und/oder KörpertherapeutInnen, u.a.) zur fachspezifischen Anwendung der SE-Prinzipien und kollegialem Austausch.

In ihre Arbeit sowie ihren Unterricht fließen die Kenntnisse ihrer verschiedensten Aus- und Weiterbildungen ein:

Aus- und Weiterbildungen

- Zertifizierte Feldenkrais® Practitionerin
- Systemische Familientherapie (Varga v. Kibed)
- Craniosacral Therapie (Groot Landwehr)
- Osteopathie (IWGS College Sutherland und J-P. Barral)
- Hypnotherapie (E. Rossi; Dr. G. Schmidt)
- Somatic Ego-State Therapie (Maggie Phillips, Ph.D.)
- Hakomi (Ron Kurz)
- Body Mind Centering (B. Bainbridge-Cohen)

Organisation & Anmeldung

Bewerbungen für das Training sind online über unsere Website www.neurotracking.de möglich.

Nach Eingang Ihrer Bewerbung erhalten Sie eine Eingangsbestätigung per Email zugesandt. Die Kursplätze sind aus didaktischen Gründen begrenzt und die Trainingsgruppe wird homogen aus allen eingegangenen Bewerbungen zusammengestellt.

Hinweis zur Trainingsbewerbung:

Zusammen mit der Eingangsbestätigung Ihrer Bewerbung senden wir Ihnen einen persönlichen Fragebogen (Selbstauskunftsbogen) zu, den Sie uns bitte zusammen mit einem tabellarischen Lebenslauf sowie einem Foto von sich, zusenden. Ihre persönlichen Unterlagen werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt und ausschließlich von der SE-Trainerin und ihrem Assistenzteam eingesehen.

Bitte beachten Sie auch weitere Infos sowie unsere AGBs und Datenschutzbestimmungen auf unserer Website.

Termine

SE-Einführungsworkshops (Intros)

Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Kursstart

Intro online (live auf Zoom)

Referentin: Mag. Itta Wiedenmann

Mo. 29. Juni 2026, 10.00 - 17.30 Uhr

Di. 30. Juni 2026, 10.00 - 17.30 Uhr

Intro online (live auf Zoom)

Referentin: Mag. Itta Wiedenmann

So. 30. August 2026, 10.00 - 17.30 Uhr

Mo. 31. August 2026, 10.00 - 17.30 Uhr

Intro online (live auf Zoom)

Referentin: Mag. Itta Wiedenmann

Mo. 02. November 2026, 10.00 - 17.30 Uhr

Di. 03. November 2026, 10.00 - 17.30 Uhr

Intro online (live auf Zoom)

Referentin: Mag. Itta Wiedenmann

Noch in Planung

SE-Training "NBG 7"

Anmeldeschluss: 10. Juli 2027

Beginner-Stufe

Beginner 1: 10. - 15. Dezember 2027

Beginner 2: 28. April - 03. Mai 2028

Intermediate-Stufe

Intermediate 1: 24.- 29. November 2028

Intermediate 2: 20.-25. April 2029

Advanced-Stufe

Advanced 1: 21.-26. September 2029

Advanced 2: 29. März - 3. April 2030

Trainingszeiten

Täglich: 9:30 – 12:30 Uhr und 14:30-18:00 Uhr

Ende am letzten Tag um 16:30 Uhr

Veranstaltungsort für das SE-Training

Kloster Plankstetten

Klosterplatz 1

92334 Berching

Tel. 08462-20 60

Email: info@kloster-plankstetten.de

www.kloster-plankstetten.de

Kosten & Verpflegung

Beginner 1+2	(2x 6 Tage)	€ 2.340.- (pro Modul € 1.170.-)
Intermediate 1+2	(2x 6 Tage)	€ 2.340.- (pro Modul € 1.170.-)
Advanced 1+2	(2x 6 Tage)	€ 2.340.- (pro Modul € 1.170.-)

Die Kursgebühr beinhaltet 6 Seminartage **inkl. Pausenverpflegung am Vormittag**.

Zusätzlich sind die Kosten für insgesamt **20 Supervisionsstunden** und **20 Einzelselbsterfahrungen** über die 3 Weiterbildungsjahre zu berücksichtigen (siehe Studienbuch, Richtpreis ca. € 80,00 bis € 120,00 je Einheit).

Zahlung der Kursgebühren

Die Kursgebühr ist entweder als Einmalzahlung oder in 2 Raten bis jeweils 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zu überweisen. Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit Ihrer Anmeldebestätigung.

Weitere Konditionen zum Training wie z.B. Teilnahmevoraussetzungen, Stornofristen, Haftungsausschluss, etc. entnehmen Sie bitte unseren AGBs auf unserer Website.

Unterkunfts- und Verpflegungskosten sind in den Kursgebühren nicht enthalten:

Unterbringung und Verpflegung buchen Sie pauschal zum Preis von € 136,50 pro Tag (Preisänderungen des Tagungshauses sind vorbehalten). Darin enthalten sind: Übernachtung, Frühstück, 2-Gang Mittagmenü, Kaffee/Kuchen am Nachmittag und Abendessen.

Wenn Sie sich ein Zimmer buchen möchten, nehmen Sie die Buchung bitte direkt beim Kloster vor. Bitte geben Sie dabei das Stichwort "NeuroTracking" an, damit Ihre Buchung unserem Kurs zugeordnet werden kann.

Die Übernachtung im Seminarhaus ist nicht zwingend notwendig. Wenn Sie möchten, können Sie auch als Tagesgast anreisen. In dem Fall zahlen Sie nur eine Tagungspauschale.

INT - Institut NeuroTracking®

Reichenhaller Str. 29a
81547 München | Deutschland

Tel. +49 - (0)89 - 64 91 54 77
Fax +49 - (0)32 22 - 414 38 06

office@neurotracking.de
www.neurotracking.de



Institut NeuroTracking