

Elena Scherschneva

Traumasesensible Integration innerer Anteile im Beratungssetting

Online-Fortbildung für Lebens- und Sozialberater | 13.02.2025

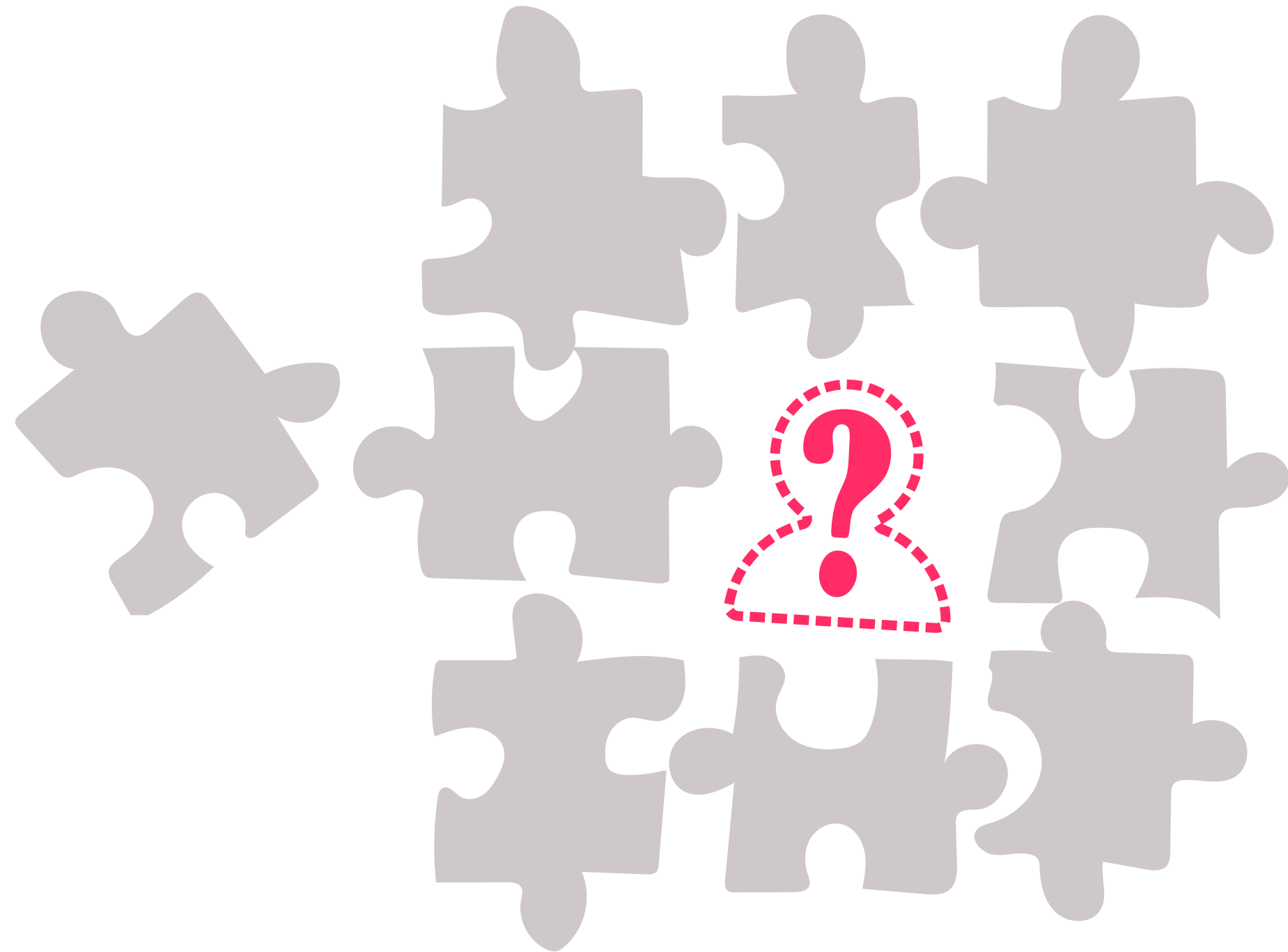
Dr. Elena Scherschneva, MA
Klühufgasse 19
2721 Bad Fischau-Brunn
FN 560050d | GISA 32118612

Kontakt: www.scherschneva.at
coaching@scherschneva.at
+43 660 688 30 94
[@elena.scherschneva.coaching](https://www.instagram.com/elena.scherschneva.coaching)

Die größte Aufgabe des Menschen liegt darin, die eigene innere Vielfalt zu integrieren und alle Teile des Selbst zu akzeptieren und zu koordinieren.

Richard C. Schwartz

Worum geht es?

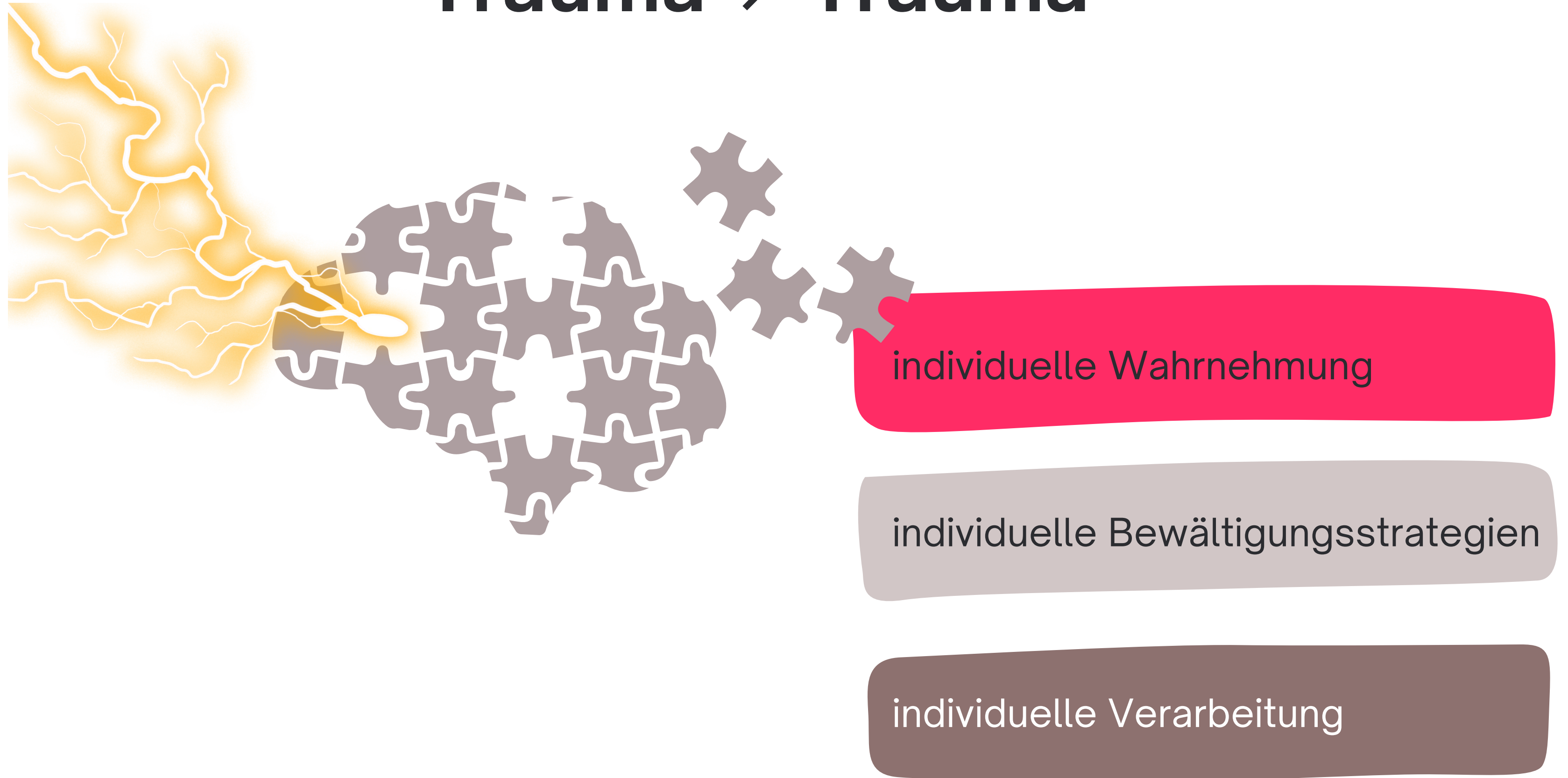




Wer ist Elena?

und warum spricht sie über traumasensible Beratung?

Trauma ≠ Trauma



„Trauma ist eine emotionale Reaktion auf ein schreckliches Ereignis wie einen Unfall, eine Vergewaltigung oder eine Naturkatastrophe. Unmittelbar nach dem Ereignis können Schock und Verleugnung auftreten. Langfristige Reaktionen können unvorhersehbare Emotionen, Flashbacks, angespannte Beziehungen und sogar körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Übelkeit umfassen.“

*Quelle: American Psychological Association (APA), 2022
(www.apa.org)*

„Ein psychologisches Trauma ist eine Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis oder eine Reihe von Ereignissen, die das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle über das eigene Leben erheblich beeinträchtigen und zu langfristigen psychischen, physischen und sozialen Folgen führen können.“

Quelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO), 2013

„Trauma ist ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde.“

Quelle: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD)

„Der Begriff Trauma (Mehrzahl Traumata) bedeutet psychische Ausnahmesituation („Psychotrauma“). Ausgelöst durch überwältigende Ereignisse (z.B. Gewalttat, Krieg oder Katastrophe), die eine Bedrohung für das Leben oder die körperliche Unversehrtheit des Betroffenen oder einer nahestehenden Person darstellt.“

Quelle: Österreichisches Gesundheitsportal

“Trauma is not what happened to you.
It is what happened inside of you as a reaction of what happened to you.”

Quelle: Dr. Gabor Maté in “The myth of normal”

big-T-Trauma

- Unfälle, Naturkatastrophen
- Gewalt, Missbrauch, Vergewaltigung
- Kriegserfahrungen, Folter
- Schwerwiegender Verluste
- plötzliche Todesfälle



small-t-trauma

- Emotionale Vernachlässigung in der Kindheit
- Mobbing oder Ausgrenzung
- Ständige Kritik oder Demütigung
- Schwierige Trennung oder Scheidung der Eltern
- Wiederholte Abwertungen oder fehlende emotionale Unterstützung

traumasensibel

vs.

traumatherapeutisch

| | Traumatherapeutische Arbeit | Traumaisensible Arbeit |
|--------------------------|---|--|
| Ziel | Trauma aufarbeiten & integrieren | Sicherheit & Ressourcen stärken |
| Tiefe | Tiefenverarbeitung | Stabilisierung |
| Methoden | Exposition, Körperarbeit, Hypnotherapie | Achtsamkeit, Körperarbeit, Ressourcenarbeit |
| Wer macht es? | Psychotherapeuten, Traumatherapeuten | Lebensberater |
| Umgang mit Trauma | Direkte Konfrontation & Verarbeitung | Vermeidung von Re-Traumatisierung |
| Wann angewendet? | Bei diagnostizierter Traumafolgestörung | Bei emotionalen Herausforderungen aufgrund früherer Erlebnisse |

Traumasesensibilität in der Lebens- und Sozialberatung bedeutet:

- **Sicherer Rahmen:**

Schaffung eines wertfreien, stabilen und vertrauensvollen Beratungsraums.

- **Sanfte Herangehensweise:**

Vermeidung von retraumatisierenden Fragen oder Konfrontationen.

- **Fokus auf Ressourcen:**

Stärkung von Selbstregulation und Resilienz statt intensiver Vergangenheitsbewältigung.

- **Arbeiten mit dem Hier und Jetzt:**

Unterstützung bei aktuellen Herausforderungen ohne gezielte Bearbeitung vergangener Traumata.

- **Verstehen von Reaktionsmustern:**

Erkennen von Triggern, dysfunktionalen Anteilen oder Schutzmechanismen, ohne pathologisierende Interpretation.

- **Abgrenzung zur Therapie:**

Klare Kommunikation der eigenen Rolle und gegebenenfalls Weitervermittlung an Fachkräfte

Innere Anteile in der Beratung

Wie können wir innere Anteile behutsam und ressourcenorientiert in den Beratungsprozess einbinden?

(und warum sollten wir das überhaupt machen?)

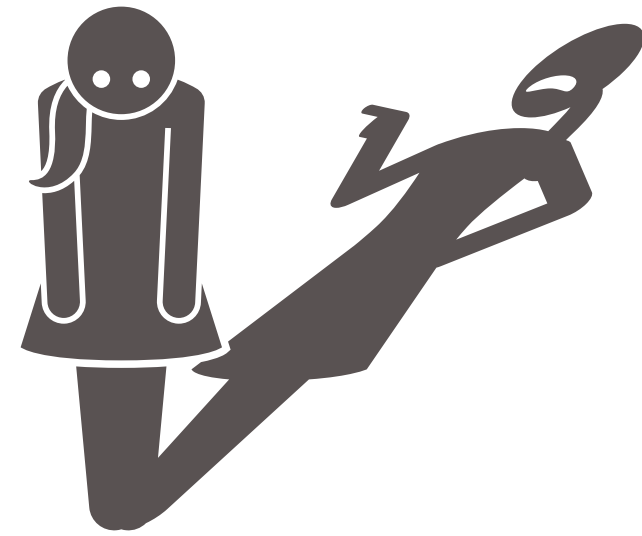
Inspiration & Referenzen:

- Internes Familiensystem (IFS) von Dr. Richard Schwartz
- Compassionate Inquiry von Dr. Gábor Maté
- “Radikale Akzeptanz” von Mike Hellwig



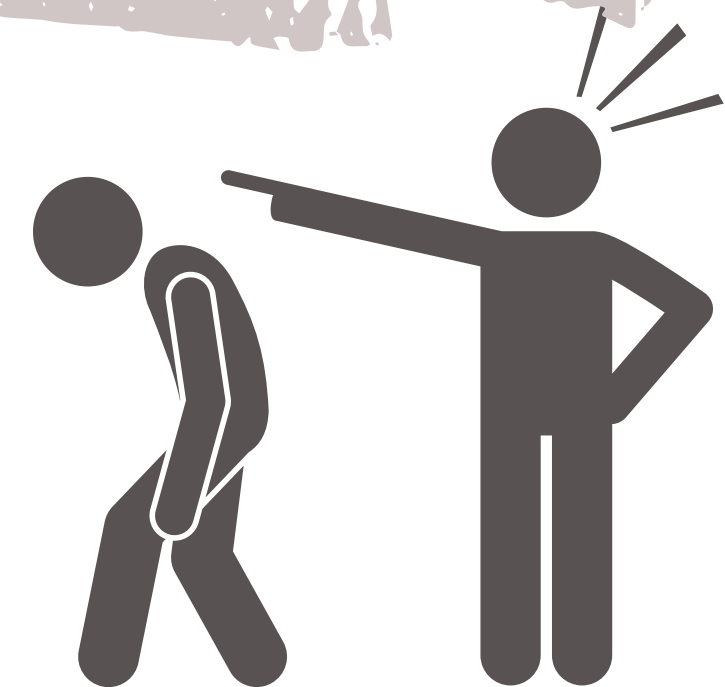
Grundthese(n):

- Jeder Anteil entsteht aus einer positiven Absicht
- Verdrängte innere Anteile führen zu Problemen im Alltag
- Durch “Sehen, Fühlen, Erkennen, Würdigen” wird Veränderung möglich

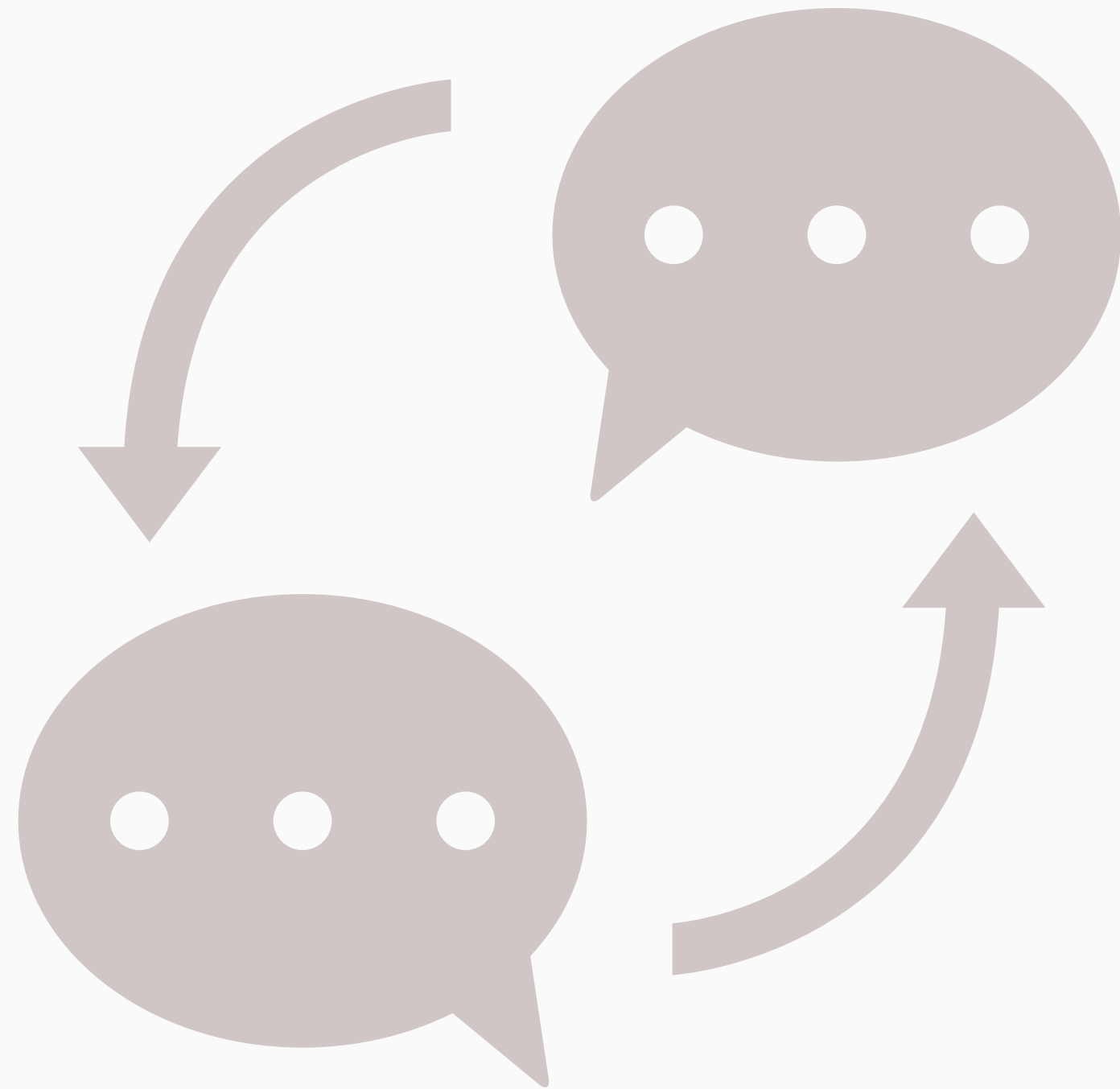


"Unsere inneren Anteile haben oft gute Absichten, auch wenn ihre Methoden schädlich sind. Indem wir sie verstehen und mit ihnen arbeiten, können wir Selbstsabotage überwinden."

"Richard C. Schwartz, Begründer der Inneren Anteile Therapie (IFS - Internal Family Systems)"



Welche Arten von Anteilen gibt es?



Innere Anteile im IFS

- 1 Manager** → Kontrollieren & Verhindern von Schmerz.
- 2 Feuerwehrleute** → Betäuben Schmerz, wenn er doch aufkommt.
- 3 Exiles** → Verletzte Anteile, die versteckt werden.
- 4 Das Selbst** → Der weise, mitfühlende Kern, der alles integrieren kann.

These des IFS: Das Selbst ist unverletzbar und unzerstörbar

Die 8 Qualitäten des “Selbst”:

- **Calmness (Ruhe)**
- **Clarity (Klarheit)**
- **Compassion (Mitgefühl)**
- **Curiosity (Neugier)**
- **Confidence (Selbstvertrauen)**
- **Courage (Mut)**
- **Creativity (Kreativität)**
- **Connectedness (Verbundenheit)**

Teilearbeit nach Dr. Gabor Maté

- Teile entstehen als Schutzreaktion auf Trauma
- Es gibt das “authentische Selbst” und Überlebensstrategien (Beschützer)
- Innere Anteile können uns daran hindern, Zugang zum “authentischen Selbst” zu finden (Trauma als “Trennung vom Selbst”)
- Heilung durch Mitgefühl und radikale Annahme
- Integration durch Selbstmitgefühl und Bewusstwerdung

Selbstmitgefühl x somatische Wahrnehmung x Akzeptanz

Teilearbeit nach Mike Hellwig

- **Innere Anteile entstehen durch frühe Anpassung**
- **Heilung entsteht durch vollständige Erlaubnis**
- **Jeder Anteil hat eine positive Absicht / eine Existenzberechtigung**
- **“Eingefrorene” Gefühle können durch Spüren und Erlauben integriert werden**

Selbstmitgefühl x somatische Wahrnehmung x Akzeptanz

Fazit für die Teilearbeit

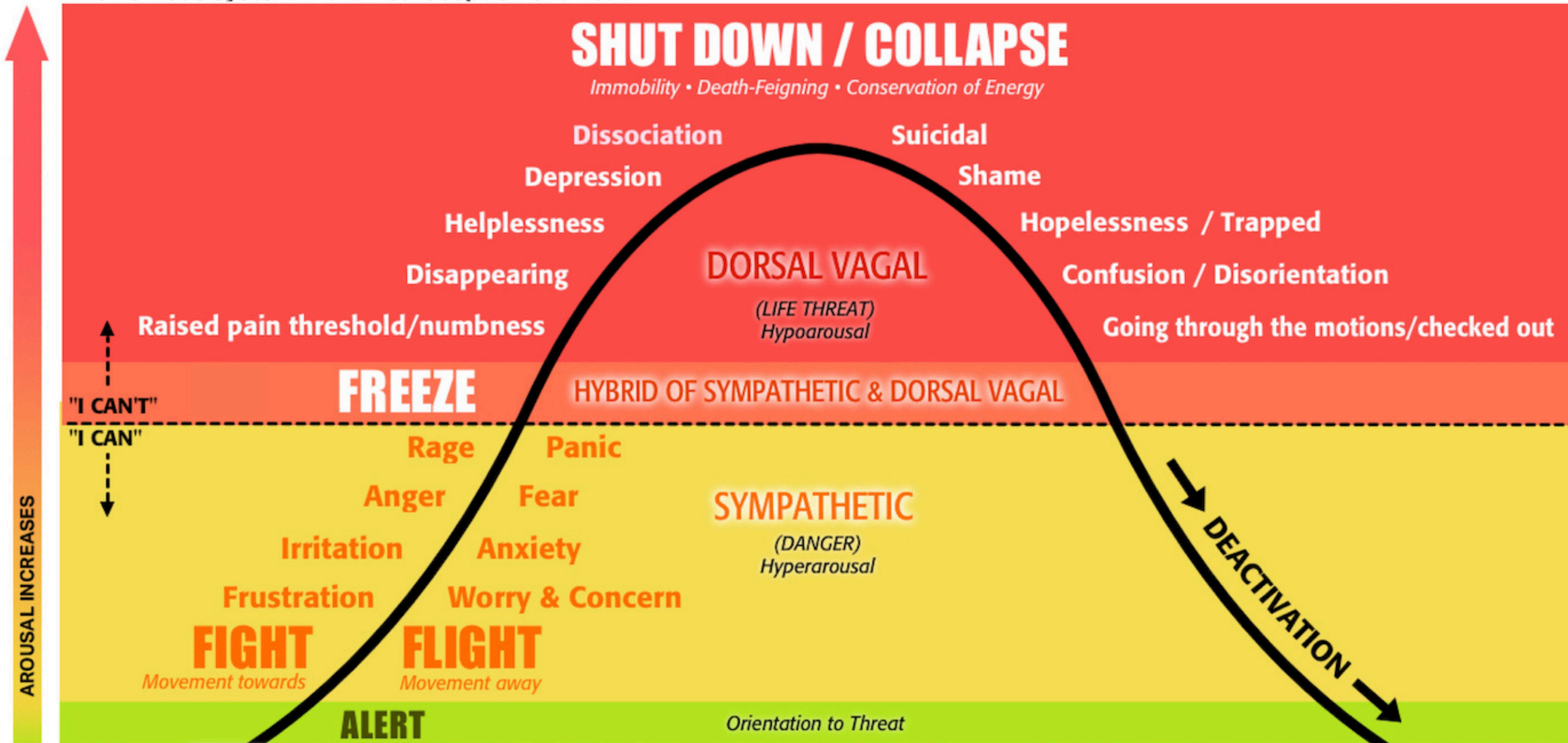
- 🔥 **Nicht verändern – sondern radikal annehmen.**
- 🧩 **Jeder Anteil ist willkommen, besonders die ungeliebten.**
- 💡 **Integration erfolgt durch Annahme.**

Übung: Spüre deine inneren Anteile

- ✓ **Schritt 1: Sich nach innen wenden und wahrnehmen, welche Gefühle oder Stimmen auftauchen.**
- ✓ **Schritt 2: Ohne Widerstand da sein lassen, ohne zu bewerten oder verändern zu wollen.**
- ✓ **Schritt 3: Dem Anteil die Erlaubnis geben, genau so zu existieren, wie er ist.**
- ✓ **Schritt 4: Beobachten, was passiert – oft beginnt sich der Anteil von selbst zu entspannen.**

POLYVAGAL THEORY CHART OF TRAUMA RESPONSE

The nervous system with a neuroception of threat:



PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM
 DORSAL VAGAL COMPLEX

Increases

- Fuel storage & insulin activity • Immobilization behavior (with fear)
- Endorphins that help numb and raise the pain threshold
- Conservation of metabolic resources

Decreases

- Heart Rate • Blood Pressure • Temperature • Muscle Tone
- Facial Expressions & Eye Contact • Depth of Breath • Social Behavior
- Attunement to Human Voice • Sexual Responses
- Immune Response

SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

Increases

- Blood Pressure • Heart Rate • Fuel Availability • Adrenaline
- Oxygen Circulation to Vital Organs • Blood Clotting • Pupil Size
- Dilation of Bronchi • Defensive Responses

Decreases

- Fuel Storage • Insulin Activity • Digestion • Salivation
- Relational Ability • Immune Response

The nervous system with a neuroception of safety:



PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM
 VENTRAL VAGAL COMPLEX

Increases

- Digestion • Intestinal Motility • Resistance to Infection
- Immune Response • Rest and Recuperation • Health & Vitality
- Circulation to non-vital organs (skin, extremities),
- Oxytocin (neuromodulator involved in social bonds that allows immobility without fear) • Ability to Relate and Connect
- Movement in eyes and head turning • Prosody in voice • Breath

Decreases

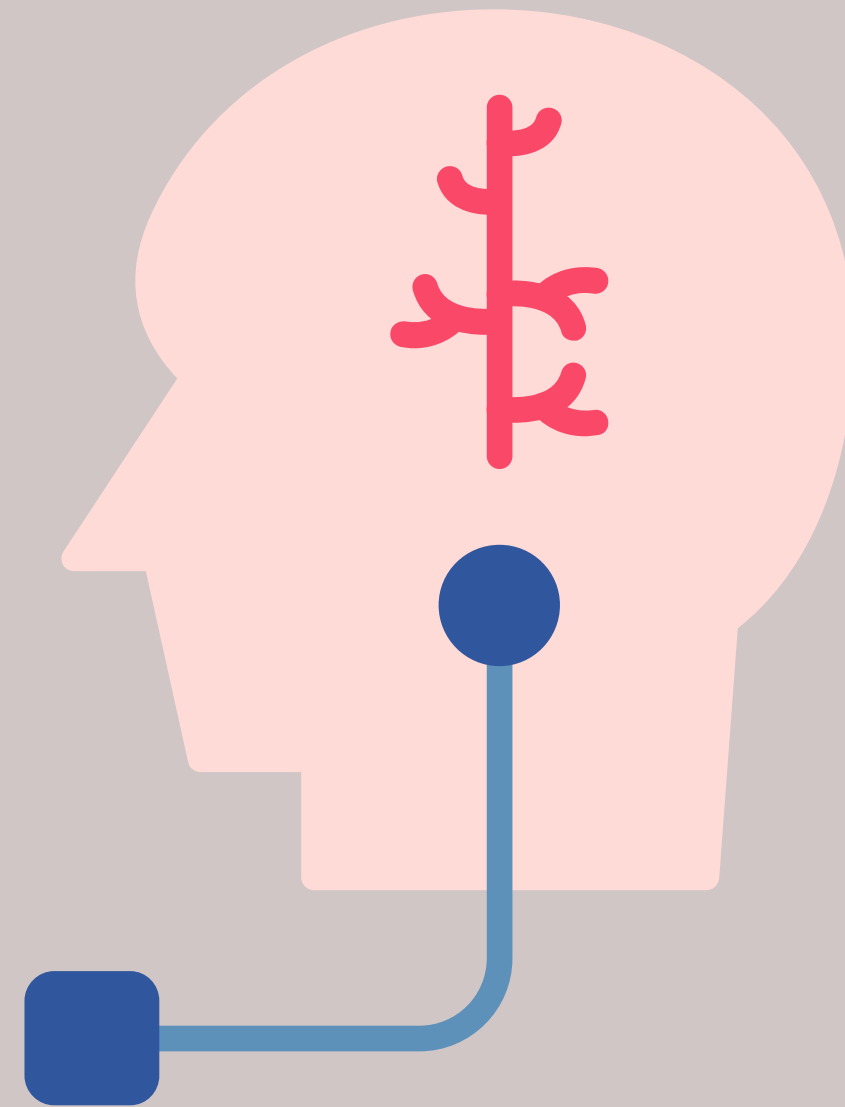
- Defensive Responses

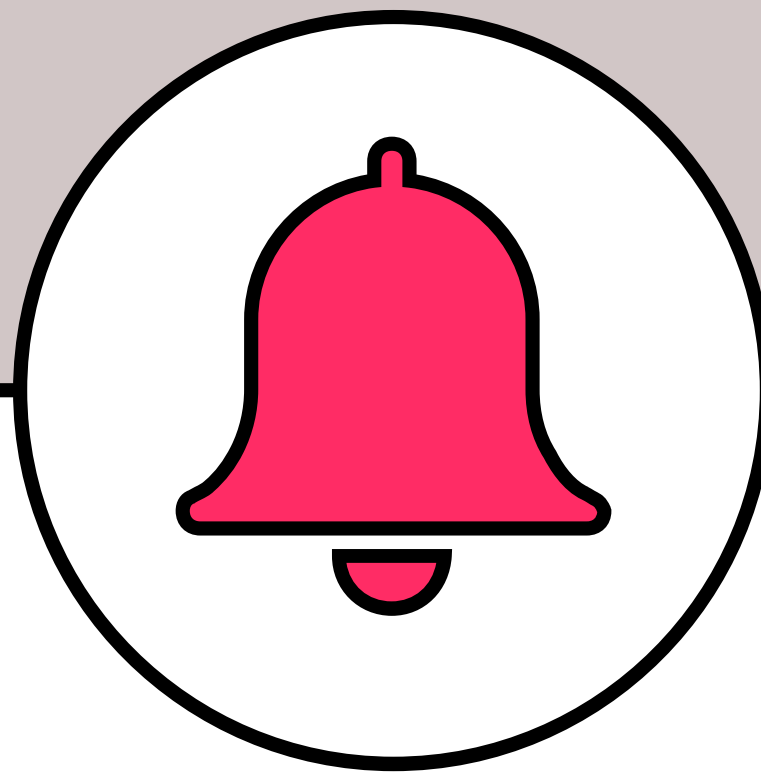
VVC is the beginning and end of stress response.
 When VVC is dominant, SNS and DVC are in transient blends which promote healthy physiological functioning.

Übung: Polyvagale Wahrnehmung

Vervollständige diese Sätze jeweils mit 2-3 Begriffen im Chat

- **Ich fühle mich ...**
- **Die Welt ist ...**
- **Ich bin...**





- **SICHERHEIT**
- **STABILISIERUNG**
- **RESSOURCENAKTIVIERUNG**



Arbeit mit inneren Anteilen in der Praxis

mögliche Fragen. Am besten einfach schrittweise herantasten.

1. **Wenn du von XY sprichst, wo spürst du das im Körper / Wie genau fühlt sich das im Körper an** (Raum lassen)
2. **Wenn der Anteil eine Stimme hätte, was würde er dir sagen?**
3. **Was tut der Anteil für dich?** (Schon lange? Wie geht es ihm damit?)
4. **Was braucht der Anteil** (von dir), **damit es für ihn/sie gut weitergehen kann?**
5. **Wie geht es dir, wenn du das hörst/fühlst/wahrnimmst?**
6. **Gibt es noch etwas, das auftaucht wenn du in deinen Körper hineinfühlst?**

(mit dem neuen Anteil wieder zurück zu 1)

**zuhören, würdigen,
bedanken, Mut machen**



Welche Probleme können auftreten?

💡 **Häufige Herausforderungen: Widerstand, starke Emotionen, Konflikte zwischen Anteilen, fehlende Integration.**

◆ **Lösungen: Mit Geduld arbeiten, traumasensibel vorgehen, emotionale Sicherheit schaffen.**

Innere Teilarbeit ist ein kraftvolles Werkzeug – aber sie sollte mit Feingefühl, Selbstmitgefühl dem notwendigen Respekt für alle involvierten Anteile durchgeführt werden.



Raum für Fragen & Diskussion