

## **Was ist der Unterschied in der Traumatherapie:**

Die besten und nützlichsten Erfahrungen, die wir bis jetzt machen durften, waren die Erfahrungen, die wir in der Traumatherapie gemacht haben. Und diese haben sich sehr positiv auf alle anderen Aspekte unseres Lebens ausgewirkt.

Was wir an dieser Therapieform besonders schätzen, und was uns besonders weitergeholfen hat:

In der Traumatherapie wird keiner von uns ausgeschlossen. Alle werden als wichtig und wertvoll erkannt. Das war für uns eine völlig neue Situation. Das hat auch möglich gemacht, uns im Innen gegenseitig mehr ernst zu nehmen und wertzuschätzen.

Wir konnten uns in den Therapiestunden untereinander mehr kennenlernen, und uns im Innen gegenseitig näher kommen. Die innere Kommunikation wurde leichter und konnte ausgebaut werden.

Wir durften immer mehr lernen zu vertrauen. Was ja gar nicht so einfach ist, und viele von uns können es immer noch nicht richtig glauben, dass das real ist, dass es unsere Therapeutin wirklich gibt, einfach weil das so unglaublich und wundervoll ist, was wir da erfahren dürfen. Widerspricht das auch so unseren erlernten Überzeugungen und Ängsten!..

Wir durften in der Therapiezeit unheimlich wertvolle Erfahrungen machen, und unbeschreiblich Wertvolles lernen.

Wir haben gelernt sichere Orte für möglichst alle von uns zu erschaffen, was ein großer Segen ist! Und der innere Safe ist auch etwas sehr Entlastendes.

Auch dass wir gelernt haben, wie wir Flashbacks vermeiden, oder uns eher und schneller rausretten können.

Wir durften erfahren, dass wir nicht allein sind mit dem Ganzen, und auch nicht ganz alleine gelassen werden mit all dem, was wir da für uns zu bewältigen haben. Das können wir auch kaum fassen, weil es einfach unglaublich ist, etwas Neues in dieser Art.

Wir durften lernen innere Konferenzen zu halten, was auch etwas sehr Wertvolles ist!

Wir durften erfahren, dass es Menschen gibt, auf die man sich mehr verlassen kann, als wir es je für möglich gehalten haben!

Wir können es immer noch nicht so richtig glauben und fassen oft, aber es ist schön, was wir da immer wieder von Neuem erfahren dürfen.

Es durften so viele von uns zum ersten Mal ein Gefühl bekommen, wie das ist, ehrlich gut behandelt zu werden, wahrgenommen, gehört, angenommen, wertgeschätzt und verstanden zu werden. Sich überhaupt zeigen zu dürfen, ohne dass irgend etwas ganz Schreckliches passiert. Dass es sich wirklich lohnen kann, mal mehr zu vertrauen, als bisher zugelassen worden ist.

Dass man Fragen stellen kann, und kluge Antworten bekommt, die einem wirklich weiterhelfen.

Dass die Therapeutin einen auch anders versteht, auch jenseits der konkreten Sprache... Das ist unbeschreiblich wertvoll, wunderbar und wunderschön!

Wir bekommen auch super Tips und Denkhilfen, wenn wir manches so gar nicht nachvollziehen können. Da hatten wir dann schon häufig ein AHA- Erlebnis!  
Das hat uns schon sehr weitergeholfen Ursachen zu erkennen und zu verstehen, was unbeschreiblich wertvoll ist, und wichtig!

Da geht es um Ausbau und Wachstum der inneren Kommunikation, Zusammenarbeit, um gegenseitiges Akzeptieren und Annehmen, auch gegenseitiges Wertschätzen, Anerkennen, um ein Miteinander, um mehr und mehr ein gutes Team zu werden, so in gewisser Hinsicht mehr uns mehr „zusammenzuwachsen“, um das Leben gemeinsam viel besser und vor allem selbstbestimmter und dadurch auch freier als bisher meistern zu können.

Wir durften so viele gute neue Erfahrungen machen! Und immer mehr dürfen sich alte Überzeugungen lösen. Und gewohnte Muster können somit von uns durchschaut und Schritt für Schritt verändert werden. Wir dürfen mehr und mehr unserer inneren Kräfte und Stärken bewusst werden, und lernen diese zu fühlen, anzuwenden, für uns alle sinnvoll einzusetzen.

Und wir dürfen erleben, dass vieles ganz anders sein kann, als es scheint, bzw. für viele von uns war. Durch Erfahrungen. So vieles bekommt neue Bedeutungen. Ganz andere und positive, hilfreiche, auch richtig kraftgebende Bedeutungen. Wir dürfen uns immer mehr von dem Vernichtenden, Quälenden entfernen. Wir dürfen freier werden, in uns, und immer mehr auch um uns. Wir dürfen mehr Mut fassen, mehr vertrauen, und ganz neu und anders fühlen lernen- unseren Körper auch, im Jetzt.

Wir sind so dankbar für die so unbeschreiblich wertvollen Therapiestunden, und dass unsere Therapeutin an uns glaubt, und uns immer wieder von neuem bestärkt, nicht aufzugeben und dranzubleiben, und sich für neue, ganz andere Erfahrungen im Außen und Innen zu öffnen.

DANKE, von ganzem Herzen, mit vielen lieben Grüßen!