



Seminare  
ab 27.09.25  
ab 24.01.26  
ab 26.09.26  
Berlin

# TRAUMA- THERAPIE LERNEN

- inkl. Unterlagen für die Therapie
- inkl. EMDR-Standardvorgehen



# Das Institut für Traumatherapie

- Das Team führender Lehrkräfte seit 1990 -
- über 11.000 Seminarteilnehmende -

## Wir bieten seit 35 Jahren fachliche Kompetenz als

- ältestes Institut für **Psychotraumatherapie** im deutschsprachigen Raum
- erstes Institut für **Traumapädagogik** im deutschsprachigen Raum
- **EMDR** unabhängig lehrendes Institut
- Vorreiter in der Entwicklung des DeGPT-Curriculums und der dreiteiligen EMDR-Kurse

## Ihre Vorteile einer Trauma-Weiterbildung bei uns:

- faire Seminarpreise bei hochqualifizierten Lehrkräften
- alle Seminare sind kammerzertifiziert
- das Curriculum „Spezielle Psycho-traumatherapie (DeGPT)“ führt zum DeGPT-Zertifikat
- das DeGPT-Zertifikat kann die Abrechnung mit Berufsgenossenschaften erleichtern
- das dreiteilige EMDR-Curriculum kann für die EMDR-Fachkunde anerkannt werden
- die Curricula beginnen zwei Mal pro Jahr: im Januar und September
- Vertiefungsseminare zu speziellen traumatherapeutischen Themen



Nachdem er 1988 in San Diego in einem Übergangwohnheim mit schwerst traumatisierten Kindern gearbeitet hatte, gründete Oliver Schubbe zusammen mit Michael Borbonus 1990 das „Institut für Traumapädagogik und -therapie“. Aus dem dringenden Bedarf heraus machte er sich auf die Suche nach wirksamen Methoden. 1993 traf er auf Francine Shapiro und EMDR. Zusammen mit dem Behandlungszentrum für Folteropfer und dem BDP entwickelte er 1996 das erste Traumatherapie-Curriculum.

# Phasen der Traumatherapie

## 1. Stabilisierung

- therapeutischer Rahmen
- Arbeitsbeziehung
- Interkulturelle Kompetenz
- äußere Sicherheit
- innere Stabilität
- Affektregulation
- Abgrenzungsfähigkeit

## 2. Traumaverarbeitung

- A. Aktivierung der belastenden Erinnerung
- B. Begleitung der Neuverarbeitung im Toleranzfenster
- C. Containment auf Beziehungsebene und methodisch

## 3. Integration

- Rückfallprophylaxe
- Identitätssicherheit
- Dissoziationssteuerung
- Sinn und Kohärenz
- Selbstfürsorge
- Selbstanwendung
- gesellschaftliche Ebene
- positive Sexualität

## Curriculum Spezielle Psychotraumatherapie

- **1. Wochenende**  
Grundlagen und Diagnostik

- **2. Wochenende**  
Beziehungsgestaltung, Stabilisierung und Affektregulation

- **3. Wochenende**  
Akuttrauma & Hypnotherapeutische Methoden

- **4. Wochenende**  
Bearbeitung traumabezogener Gedanken & Gefühle

- **5.-7. Wochenende**  
Dreiteiliger EMDR-Kurs:
  - EMDR-Einführungskurs
  - EMDR-Praxiskurs
  - EMDR-Fortgeschrittenenkurs

- **8. Wochenende**  
Vertiefungsmodul Dissoziative Störungen

# Weiterbildung Spezielle Psychotraumatherapie

- DeGPT-Zertifizierung
- 8 Wochenendkurse über ein Jahr verteilt
- 3.400 € für alle acht Kursteile zusammen
- Ort: Berlin-Charlottenburg
- kammerzertifiziert: 17 Fortbildungseinheiten pro Seminar

**Organisatorisches  
auf einen Blick**

## Grundlagen und Stabilisierung (Teil 1 – 2)

### **Teil 1: Grundlagen und Diagnostik**

*(nächster Termin: 27./28. September 2025)*

- Traumafolgen: Geschichte, Epidemiologie, Verlauf, diagnostische Interviews, Differenzialdiagnostik, Komorbidität, Resilienz, traumaspezifische Ansätze, Forschung und neurobiologische Aspekte.

### **Teil 2: Beziehungsgestaltung, Stabilisierung und Affektregulation**

*(nächster Termin: 22./23. November 2025)*

- DBT-Techniken zur Affektregulation, zum Selbst- und Beziehungsmanagement und zur Unterbrechung intrusiver Symptome.
- Besonderheiten der Behandlung komplexer Traumafolgen, Interkulturalität im Therapieverlauf und kultursensitive Varianten der Stabilisierung werden vermittelt.

# Traumaverarbeitung und Akuttrauma (Teil 3 – 7)

Start der  
nächsten  
3 Curricula

**ab 27.09.2025**  
**ab 24.01.2026**  
**ab 26.09.2026**

## Teil 3a: Akuttrauma

(nächster Termin: 13. Dezember 2025)

- Akut- und Krisenintervention, Phasenverlauf, Prävention, kulturspezifische Aspekte, Therapie im Akutfall und Übungen.

## Teil 3b: Hypnotherapeutische Methoden

(nächster Termin: 14. Dezember 2025)

- Hypnotherapeutische Screentechnik wird als schonendes traumatherapeutisches Verfahren sowohl zur Flashbackkontrolle in der Stabilisierungsarbeit als auch zur ersten Verarbeitung vorgestellt.

## DeGPT-Zertifizierung

- das achteilige Curriculum enthält alle Kursteile für das Zertifikat „Spezielle Psychotherapie (DEGPT).“ (Vorteil: Abrechnung mit Berufsgenossenschaften auch ohne Kassensitz.)

## EMDR-Fachkunde

- der dreiteilige EMDR-Kurs ist zur EMDR-Fachkunde bei kooperierenden Ausbildungsinstituten anerkannt

**Jetzt  
anmelden!**



Start der  
nächsten  
3 Curricula **ab 27.09.2025**  
**ab 24.01.2026**  
**ab 26.09.2026**

#### **Teil 4: Bearbeitung traumabezogener Gedanken und Gefühle**

*(nächster Termin: 17./18. Januar 2026)*

- Nach der Entwicklung eines Störungsmodells wird das imaginative Nacherleben, die Alptraubehandlung sowie kognitive Interventionen zur Reduktion von traumabezogenen Gedanken und Gefühlen (Scham, Schuld und Ekel) vorgestellt.

**Die acht Phasen der EMDR-Therapie werden ausführlich vorgestellt und eingeübt. Der dreiteilige EMDR-Kurs ist als Bestandteil der Ausbildung zur EMDR-Fachkunde anerkannt.**

#### **Teil 5: EMDR-Einführungskurs**

*(nächster Termin: 14./15. Februar 2026)*

#### **Teil 6: EMDR-Praxiskurs**

*(nächster Termin: 14./15. März 2026)*

#### **Teil 7: EMDR-Fortgeschrittenenkurs**

*(nächster Termin: 18./19. April 2026)*

**Dreiteiliger  
EMDR-Kurs**

## **Behandlungsplanung und Vertiefung "Dissoziation" (Teil 8)**

#### **Teil 8: Dissoziative Störungen (Vertiefungsmodul)**

*(nächster Termin: 13./14. Juni 2026)*

- Komplexe und dissoziative Traumafolgestörungen: Genese, Psychodiagnostik, Differenzialdiagnostik, Beziehungsdynamik, Ausstiegsbegleitung, stabilisierende und traumaverarbeitende Methoden, Grundlagen der Ego-State-Therapie und Ansätze zur Integration ins Selbsterleben werden vermittelt.

# Arbeitsmaterialien für die Traumatherapie



## Übungen zur Stabilisierung

### Techniken zur Distanzierung und Flashback-Kontrolle

Die Übungen können innerhalb der Sitzungen eingesetzt werden, wenn eine Neigung zu Flashbacks oder Dissoziationen besteht, sie können von Betroffenen aber ebenso allein zu Hause zur Flashback-Kontrolle genutzt werden.

#### **Festhalten an der Realität**

- Winken Sie mit der Hand vor den Augen der Klientin und sprechen Sie sie beständig an. Sprechen Sie sie mit ihrem Namen an (am besten den Vornamen) und bitten Sie sie, Blickkontakt zu Ihnen aufzunehmen.
- Ist das nicht (mehr) möglich, machen Sie ihr verbal mit einer klaren, ruhigen, angemessen lauten Stimme deutlich, dass Sie von ihr erwarten, wieder in der Gegenwart präsent zu sein. Bitten Sie sie, Ihnen durch Kopfnicken zu signalisieren, ob sie Sie hören kann. Wenn diese Reaktion erfolgt ist, bitten Sie sie, Ihnen die Hand zu drücken und dann mit Ihnen Blickkontakt aufzunehmen.



- Fordern Sie sie auf, sich auf Dinge, die sich im Raum befinden, zu konzentrieren (Gegenstände, Geräusche, Gerüche, Temperatur etc.). Um auch den Tastsinn anzusprechen, bitten Sie sie, die Armlehnen oder einen kleinen Gegenstand fest zu umfassen und sich auf diese Wahrnehmung zu konzentrieren, beispielsweise durch eine verbale Beschreibung der Empfindung.
- Sie können die Klientin auch berühren (Arm, Hand, Schultern), um den Kontakt zu halten. Dazu sollten Sie sich vor Beginn der Therapie jedoch ausdrücklich eine Erlaubnis geben lassen und die Berührung unmittelbar vorher ankündigen.
- Auch kann es hilfreich sein, aufzustehen, sich zu bewegen oder im Raum umherzugehen.

### **Tresorübung**

- Bitten Sie die Klientin, sich einen sicheren Behälter oder Tresor vorzustellen, der eine ausreichende Größe hat, stabiles Material und einen sicheren Verschluss, der nur durch sie selbst geöffnet werden kann.
- Fordern Sie sie auf, nun alles, was sie im Moment nicht aushalten kann, mit dem sie im Moment nicht fertig werden kann, dort abzulegen.
- Dort liegt es sicher verwahrt, bis es an der Zeit ist, neu zu sortieren, es sich noch einmal anzuschauen oder wegzuwerfen.
- Gelingt das Wegpacken nur für eine kurze Zeit, ist es sinnvoll, die Übung zu wiederholen. Auch die Erfahrung einer kurzzeitigen Entlastung ist schon ein Gewinn.

# Techniken zur Erdung des Körpers in der Gegenwart

## Baumübung

Fordern Sie Ihre Klientin auf, sich frei in den Raum zu stellen. Die Füße sollen etwa schulterbreit parallel fest auf dem Boden stehen, der Körper soll gerade sein und der Atem gleichmäßig. Führen Sie nun mit ihr eine Visualisierung durch, bei der Sie mit eigenen Worten der Klientin das Bild eines fest verwurzelten, lebendigen Baumes vermitteln, der seine strömende Kraft aus der Erde schöpft. Dabei kann sie je nach ihrem Bedürfnis die Augen offen oder geschlossen halten.

## Bogen

Die Klientin steht frei im Raum. Die Füße stehen parallel und schulterbreit fest auf dem Boden. Die zur Faust geballten Hände werden in Nierenhöhe auf den Rücken gestützt, der Körper nach hinten gebogen. Die Ellenbogen werden leicht nach hinten gezogen, um den Brustraum zu dehnen. Der Kopf bleibt gerade, und durch den geöffneten Mund soll die Klientin gleichmäßig tief ein- und ausatmen. Während der Übung soll sie sich voll und ganz auf das Strömen ihres Atmens konzentrieren.

## Spüren der Wand

Bitten Sie Ihre Klientin, sich mit dem Rücken an eine Wand zu stellen. Nun soll sie sich mit den Zehenspitzen nach oben drücken und sich auf die Empfindung der Fläche, mit der die Wand sie stützt, konzentrieren.

Die Übungen zur Stabilisierung wurden mit freundlicher Genehmigung des Verlags Vandenhoeck & Ruprecht aus dem Buch „Traumatherapie mit EMDR. Ein Handbuch für die Ausbildung“ – Institut für Traumatherapie / Oliver Schubbe (Hg.), 2016, S. 262–264 entnommen.



**Mehr zum Buch!**

A close-up photograph of green leaves with water droplets, set against a dark background. The leaves are in sharp focus, showing their texture and the glistening water droplets. The background is blurred, creating a bokeh effect. A green diagonal shape is in the top-left corner.

“

---

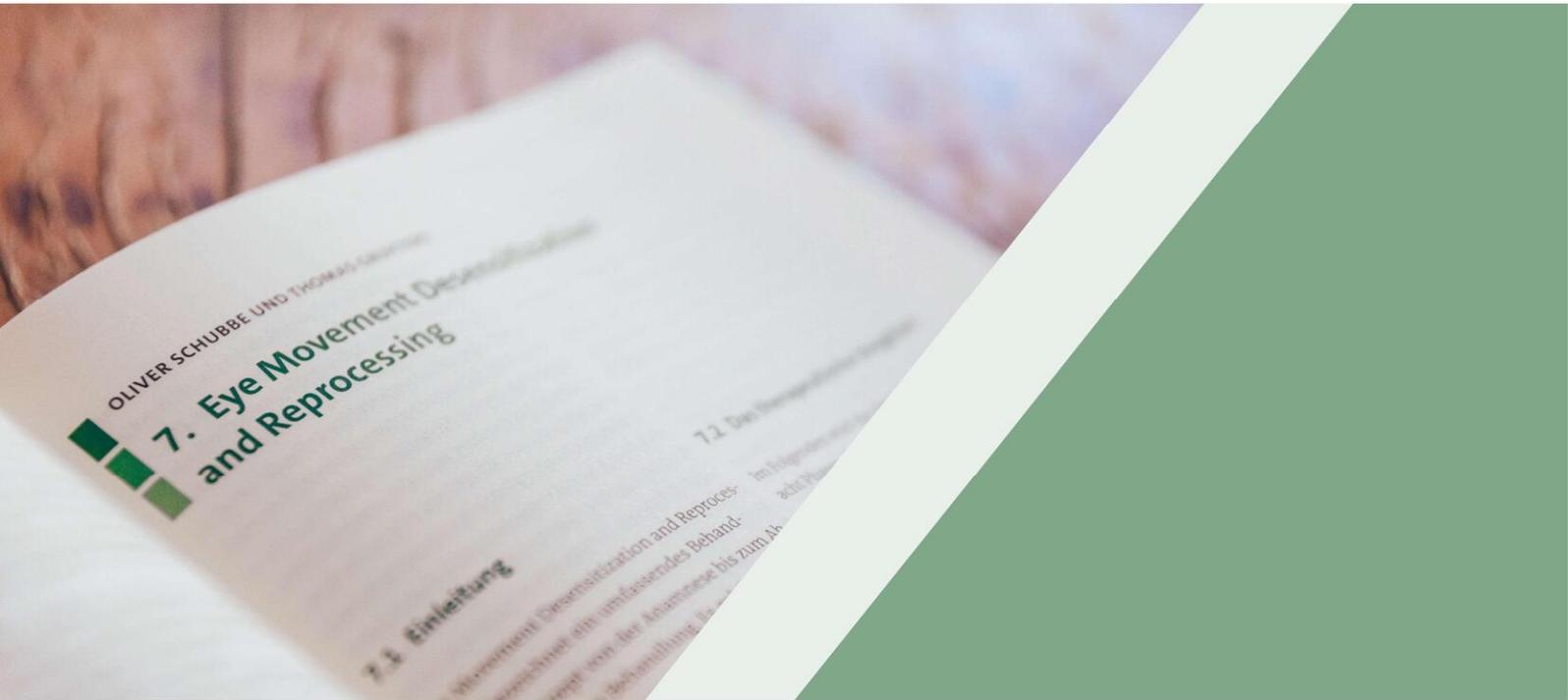
**Es sind die Schatten der  
Vergangenheit, die uns helfen,  
sie von der Gegenwart zu  
unterscheiden.**

*- Anonymus -*

---

Fotos: Sebastian Schubbe  
Grafik Design: Frieda Maelle

# EMDR – Eye Movement Desensitization & Reprocessing



Diese psychotherapeutische Methode zur **Verarbeitung von belastenden Erinnerungen** hat sich in Metaanalysen als besonders wirksam erwiesen. Dazu wird zuerst der schlimmste Moment des belastenden Ereignisses, eine damit verbundene Überzeugung und das aktuelle Körpergefühl aktiviert. Es folgen **rechts-links wechselnde Augenbewegungen, Töne** oder **Berührungen**. Während ein Teil der Aufmerksamkeit die Rechts-links-Wechsel beobachtet, wird der andere Teil der Aufmerksamkeit auf das innere Erleben gerichtet. Das innen Erstarnte kann dadurch wieder in Fluss kommen, wobei **neue Erkenntnisse** auftauchen. Für Seminarteilnehmer ist es in den Übungen oft überraschend, wie schnell die Belastung nicht nur zurückgehen, sondern sogar verschwinden kann.

EMDR ist besonders zur Behandlung psychischer Traumafolgen geeignet, wurde vom Wissenschaftlichen Beirat anerkannt und ist seit 2015 als Psychotherapiemethode mit der gesetzlichen Krankenversicherung abrechenbar. Im EMDR-Einführungskurs (Curriculum Teil 5) lernen Sie die Grundlagen, im EMDR-Praxiskurs (Curriculum Teil 6) liegt der Schwerpunkt auf Übung und Selbsterfahrung, und im EMDR-Fortgeschrittenenkurs (Curriculum Teil 7) wird der Einsatz von EMDR bei ganz verschiedenen Traumafolgestörungen thematisiert. Das Institut für Traumatherapie ermöglicht die Buchung dieser drei EMDR-Kurse auch ohne die restlichen Seminare des Curriculums "Spezielle Psychotherapie".

# Checkliste zur Arbeit mit EMDR

Muss eine dieser Fragen mit Nein beantwortet werden, ist dieser Punkt vorrangig zu bearbeiten. Liegen körperliche Kontraindikationen vor, ist von einer EMDR-Behandlung Abstand zu nehmen.

Besteht eine stabile, vertrauensvolle therapeutische Beziehung?

Bin ich bereit, den gesamten Prozess zu begleiten?

Sind die aktuellen Belastungen/Ängste gegenwärtig angemessen oder real?

Sind die Belastungen bzw. Angstauslöser objektiv gesehen vorbei?

Haben die belastenden Erinnerungen/Ängste eine gegenwärtige sinnliche Resonanz?

Kann eine ausreichende körperliche Belastbarkeit angenommen werden?  
(Herz/Kreislauf, Schwangerschaft, neurologische Gesundheit)

Besteht eine ausreichende psychische Stabilität/Fähigkeit zur Selbstregulation?  
Distanzierungsfähigkeit? Emotionale Selbstkontrolle? Fähigkeit zur Selbstberuhigung/  
Entspannungsfähigkeit? Integrationsfähigkeit?  
Sicherheitsbedürfnisse erfüllt?/Aktuelle Unterstützung?

Steht im Alltag genug Energie für tiefgreifende emotionale Prozesse zur Verfügung?

Ist ein sekundärer Gewinn durch die belastenden Symptome auszuschließen?

Ist die Festlegung/Auswahl der Bearbeitungsziele erfolgt?

Ist ausreichend Zeit, um die Sitzung in Ruhe zum Abschluss zu bringen?

## Start der EMDR-Sitzung

Mit freundlicher Genehmigung des Verlags Vandenhoeck & Ruprecht, entnommen aus „Traumatherapie mit EMDR. Ein Handbuch für die Ausbildung“ – Institut für Traumatherapie / Oliver Schubbe (Hg.), 2016, S. 218-219. Die Textanordnung und Formatierung kann vom Original abweichen.

# EMDR Standardvorgehen

- nach Francine Shapiro -

1

## 1. Anamnese und Behandlungsplanung

Überprüfung der Indikation (siehe Checkliste und Kontraindikation), Wahl des Ausgangsthemas (A) belastende Erinnerungen (B) aktuelle Auslöser oder (C) belastende Erwartungen

## 2. Stabilisierung und Vorbereitung für EMDR

- 1) Ressourcen (z.B. Innere Helfer, Grounding, 5-4-3-2-1-Methode, Lichtstrahlmethode)
- 2) Sicherer Ort - Stichwort: \_\_\_\_\_
- 3) Erklärung von EMDR: *„Wenn Erfahrungen zu heftig sind, um sofort verarbeitet zu werden, werden sie im Gedächtnis quasi eingefroren und abgekapselt. Bei der Verarbeitung wird die Kapsel geöffnet, die eingefrorenen Bilder, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen tauen wieder auf und kommen in ein neues Gleichgewicht.“*
- 4) Metapher für die Beobachterrolle: Tunnelmetapher, Zugmetapher oder Filmmetapher
- 5) Sitzposition: versetzt
- 6) Stimulierungsart: Augenbewegungen, taktil oder akustisch, Abstand, Höhe, schnelle noch angenehme Geschwindigkeit
- 7) Stopp-Signal: non-verbal (z.B. Hand heben)
- 8) Erinnerung an die Beobachterrolle

## 3. Einschätzung

### Ausgangssituation

*„Sind Sie damit einverstanden, heute an [belastender Erinnerung/aktuellem Auslöser/ belastender Erwartung] zu arbeiten?“*

### Ausgangsbild – Intrusiver Sinneseindruck

*„Was ist der schlimmste Moment des Vorfalls? Welches Bild taucht auf, wenn Sie daran denken?“*

Negative Selbstüberzeugung (NK) – „Ich ...“, generalisiert, dysfunktional, mit Affekt

*„Welche negative Überzeugung über Sie selbst löst dieses Bild bei Ihnen aus?“*

Positive Selbstüberzeugung (PK) – Positiv, generalisierbar, realistisch, ohne Verneinung, mit Affekt

*„Wenn Sie sich [intrusives Bild] vorstellen, was würden Sie heute lieber über sich denken?“*

Stimmigkeit der PK (VoC) – vom Gefühl her in der Gegenwart

*„Auf einer Skala zwischen 1 (völlig falsch) und 7 (völlig zutreffend), wie stimmig fühlt sich [PK] an?“*

1    2    3    4    5    6    7

### Emotionen

*„Wenn Sie sich [Ausgangsbild] vorstellen und denken: [NK], welche Gefühle tauchen dann jetzt auf?“*

### Belastungsgrad (SUD)

*„Auf einer Skala zwischen 0 (keine Belastung) und 10 (maximale Belastung), wie belastend fühlt sich das jetzt an?“*

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

### Lokalisieren der Körperempfindungen

*„Wo spüren Sie das in Ihrem Körper?“*

# EMDR Standardvorgehen

- nach Francine Shapiro -

2

<b>4. Durcharbeiten</b> Einstieg mit Bild und NK und Körpersensation Nach jeder Stimulierungsserie (mind. 24, bis kurz nach einem Anzeichen von relativer Entspannung) <i>„Blenden Sie aus, atmen Sie tief durch. Was ist zuletzt aufgetaucht?“</i> Stimulierungspause und kurze Klientenantwort, dann: <i>„Gehen Sie damit weiter!“</i> Am Ende jeder Assoziationskette zurück zum Ausgangsthema und Belastungsgrad	
bei SUD (Belastungsgrad) = 0	bei SUD (Belastungsgrad) > 0
Komplette Sitzung beenden	Inkomplette Sitzung beenden
Überprüfen der PK, ggf. neue PK VoC (Stimmigkeit der PK)	<i>„Was ist das Positivste, das Sie jetzt über sich sagen können?“ ... „Sie haben gut mitgearbeitet und wichtige Fortschritte gemacht.“</i>
<b>5. Verankerung</b> <i>„Halten Sie [Ausgangssituation] und [PK] zusammen.“</i> Neue kurze Serie mit langsamen Augenbewegungen	Entspannung, Distanzierung (Sicherer Ort, Tresor)
<b>6. Körpertest</b> <i>„Schließen Sie die Augen, stellen Sie sich [Ausgangssituation] vor und sagen Sie sich [PK]. Tauchen irgendwo Körperempfindungen auf?“</i> Ja → Durcharbeiten (4.) oder Lichtstrahlmethode Nein → Abschluss (7.)	<i>„Die Entwicklung, die wir heute begonnen haben, kann sich nach der Sitzung fortsetzen. Es können neue Einsichten, Gedanken, Erinnerungen oder Träume auftreten. Wenn das geschehen sollte, nehmen Sie es einfach nur wahr, machen Sie eine innere Momentaufnahme, und schreiben Sie es in ein Tagebuch. Mit diesem Material können wir das nächste Mal gut weiterarbeiten.“</i>

**7. Abschluss** in einem ausgeglichenen Zustand

**8. Überprüfung** in der nächsten Sitzung

VoC .....

SUD .....

Mit freundlicher Genehmigung des Verlags Vandenhoeck & Ruprecht, entnommen aus „Traumatherapie mit EMDR. Ein Handbuch für die Ausbildung“ – Institut für Traumatherapie / Oliver Schubbe (Hg.), 2016, S. 220–221.  
 Zum besseren Verständnis wurden minimale Hinzufügungen vorgenommen. Die Textanordnung und Formatierung kann vom Original abweichen.

A large, white, inflatable elephant sculpture is the central focus, positioned in a narrow alleyway between two high, rustic stone walls. The elephant is inflated and appears to be floating or suspended in the air. The alleyway is paved with light-colored concrete, and the stone walls are made of irregular, light-brown stones. In the background, there are green trees and a clear blue sky. The overall scene is bright and sunny, with shadows cast on the ground.

“

---

**Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.**

– Epiktet –

---

Foto: Fridthof Stein

# Kammerzertifiziertes Curriculum 2025

Jetzt anmelden!

Berlin



## Curriculum Spezielle Psychotraumatherapie (DeGPT) mit EMDR und Vertiefungskurs (8 Teile)

**27./28. September 2025**  
Grundlagen und Diagnostik  
mit Britta Woltereck

**22./23. November 2025**  
Beziehungsgestaltung, Stabilisierung & Affektregulation  
mit Lisa Koch

**13./14. Dezember 2025**  
Akuttrauma und Hypnotherapeutische Methoden  
mit Anke-Dorothea Siebert & Britta Woltereck

**17./18. Januar 2026**  
Bearbeitung traumabezogener Gedanken & Gefühle  
mit Anke-Dorothea Siebert

**14./15. Februar 2026**  
EMDR-Einführungskurs  
mit Dr. Iris Deffke

**14./15. März 2026**  
EMDR-Praxiskurs  
mit Britta Woltereck

**18./19. April 2026**  
EMDR-Fortgeschrittenenkurs  
mit Oliver Schubbe

**13./14. Juni 2026**  
Dissoziative Störungen  
mit Sabine Krengel

## Vertiefungsseminare

**08./09. November 2025**  
Integration des autobiograf. Narratives mit der Zeitlinie  
mit Barbara Eckloff

**Weitere Curricula „Spezielle Psychotraumatherapie“ starten 2026:**

Curriculum Berlin I ab 24./25. Jan. 2026  
Curriculum Berlin II ab 26./27. Sep. 2026

Berlin

## EMDR-Curriculum (3 Teile)

**05./06. Juli 2025**  
EMDR-Einführungskurs  
mit Dr. Iris Deffke

**13./14. September 2025**  
EMDR-Praxiskurs  
mit Britta Woltereck

**15./16. November 2025**  
EMDR-Fortgeschrittenenkurs  
mit Anke-Dorothea Siebert

Hamburg

## EMDR-Curriculum (3 Teile)

**05./06. Juli 2025**  
EMDR-Einführungskurs  
mit Annelie Sachs

**13./14. September 2025**  
EMDR-Praxiskurs  
mit Annelie Sachs

**08./09. November 2025**  
EMDR-Fortgeschrittenenkurs  
mit Oliver Schubbe