

ICH SELBST SEIN. VERBUNDEN LEBEN.

Ein Jahr für nachhaltige Veränderung, lebendige Beziehungen und einen neuen Umgang mit mir selbst.

WIE WÄRE ES ...

- ... wenn du dich in Beziehungen zeigen könntest, ohne dich selbst zu verlieren?
- ... wenn du deine Grenzen ausdrücken könntest, ohne Nähe oder Zugehörigkeit zu gefährden?
- ... wenn du deinem Erleben wieder vertrauen und deine Bedürfnisse wieder spüren könntest?
- ... wenn du freundlicher mit dir selbst umgehen könntest, ohne dich selbst abzuwerten?
- ... wenn alte Ängste, Scham oder Selbstzweifel nicht länger dein Leben bestimmen müssten?
- ... wenn du dich in dir selbst sicherer, lebendiger und freier fühlen könntest?

VIELLEICHT KENNST DU DAS

Du gerätst immer wieder in ähnliche Beziehungssituationen, obwohl du weißt, was dir nicht guttut. Du passt dich an, ziehst dich zurück, funktionierst, kämpfst oder trägst Verantwortung für andere und verlierst dabei den Kontakt zu dir selbst.

Vielleicht fällt es dir schwer, deine Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen zu setzen oder Nähe zuzulassen. Vielleicht begleiten dich Ängste, Erschöpfung, Selbstzweifel oder körperliche und psychische Beschwerden.

VIELES DAVON HAT EINEN GUTEN GRUND

Viele unserer Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster haben ihren Ursprung in der Kindheit. Fehlen Schutz, Nähe und Zugehörigkeit oder sind Erfahrungen zu überwältigend, entwickelt unser Organismus eigene Wege, damit umzugehen.

Wir passen uns an, funktionieren, ziehen uns zurück oder kümmern uns um andere. Diese unbewusst entstandenen Schutzstrategien waren sinnvoll und oft notwendig. Was uns damals half, kann uns als Erwachsene jedoch begrenzen.

DU MUSST NICHT BLEIBEN, WIE DU GEWORDEN BIST.

Veränderung wird möglich, wenn unser autonomes Nervensystem ausreichend Sicherheit erlebt. Erst dann können tief verankerte Schutzreaktionen allmählich nachlassen und neue Erfahrungen aufgenommen werden.

Genau dafür bietet eine konstante, geschützte Gruppe einen besonderen Rahmen. Über den Zeitraum eines Jahres kann Vertrauen wachsen. Du kannst dich selbst in der Begegnung mit anderen neu kennenlernen, korrigierende Erfahrungen machen, und diese Schritt für Schritt in dein Leben integrieren.

WAS SICH VERÄNDERN DARF

- dich und deine Bedürfnisse besser wahrnehmen
- wiederkehrende Muster verstehen
- freundlicher mit dir selbst umgehen
- Gefühle wahrnehmen und regulieren
- eigene Grenzen wahren
- Nähe und Distanz selbstbestimmter gestalten
- Beziehungen klarer und erfüllender leben
- mehr Sicherheit und Lebendigkeit entwickeln

Veränderung soll in deinem Tempo geschehen – getragen von Achtsamkeit, sicherer Beziehung und neuen Erfahrungen.

EIN JAHR IN EINER KONSTANTEN, GESCHÜTZTEN GRUPPE

Maximal zwölf Teilnehmer:innen treffen sich von Jänner bis November 2027 an neun Wochenenden. Die Beständigkeit schafft Vertrauen und Verbindung. Entwicklungen werden über längere Zeit begleitet, neue Erfahrungen im Alltag erprobt und zunehmend verkörpert. Du bestimmst selbst, wie weit du dich einlässt und welches Tempo für dich stimmig ist.

ERKENNEN ALLEIN REICHT OFT NICHT

Die traumasensible Aufstellung hilft, den Ursprüngen autonom entstandener Schutzmuster zu begegnen. Emotional und körperlich kann spürbar werden, was hinter einem Muster liegt und wovor es schützen sollte. Diese gefühlte Erkenntnis ist ein Ausgangspunkt. Integration geschieht auch danach: durch die Weiterbearbeitung des Erlebten, einen neuen Umgang mit Körper und Gefühlen und korrigierende Beziehungserfahrungen. Grundlage sind Erkenntnisse über das autonome Nervensystem, die Verkörperung von Trauma und moderne Integrationsmethoden.

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG UND METHODENKOMPETENZ

Die Prozessgruppe richtet sich an Menschen in schwierigen Lebensphasen, die unter wiederkehrenden Mustern leiden oder sich tiefgreifende persönliche Entwicklung wünschen. Zugleich kannst du die Methode selbst erleben und schrittweise erlernen. Menschen aus sozialen und helfenden Berufen können dabei ihre traumasensible Haltung stärken und ihre Begleitungskompetenz erweitern.

DIE GRUPPE ERMÖGLICHT DIR

- eigene Anliegen zu bearbeiten
- Schutzreaktionen zu erkennen
- gefühlte Erkenntnisse zu integrieren
- korrigierende Erfahrungen
- Nähe und Grenzen neu zu erfahren
- Körper und Nervensystem besser zu verstehen

BEGLEITUNG



Mag. Siegmair Leitl

Psychosozialer Berater, Coach, Supervisor, Mediator und Organisationsberater

Seit 2012 arbeite ich intensiv mit dieser Methode. Auch ich befinde mich auf einem fortlaufenden Integrationsweg. Diese Haltung prägt meine Begleitung: achtsam, menschlich, transparent und mit Respekt vor dem jeweils eigenen Weg.

KÖNNTE DIESER GRUPPE DEIN NÄCHSTER SCHRITT SEIN?

Ich lade dich zu einem persönlichen, unverbindlichen Gespräch ein. Gemeinsam klären wir, ob die Gruppe und meine Arbeitsweise zu deinem Entwicklungsanliegen passen.

DIE NEUN MODULE 2027

23.–24. Jän. · Die Methode „traumasensible Aufstellungen“
20.–21. Feb. · Die menschliche Psyche
20.–21. März · Identität und Identifizierung
24.–25. Apr. · Bindung und Bindungsstörungen
8.–9. Mai · Frühe Verletzungen und Sexualität

5.–6. Juni · Die Täter-Opfer-Dynamik
25.–26. Sept. · Psychische Auswirkungen
16.–17. Okt. · Körperliche Auswirkungen
20.–21. Nov. · Vertiefung und Abschluss

Unverbindliches Vorgespräch · 9 Wochenendmodule · 5-6 eigene Aufstellungen · zwei Einzelsupervisionen · Skripten und Übungen · Ausbildung in IoPT & Zertifikat in „tsa“ · kostenfreie Teilnahme an meinen tsa-Seminaren

Kursbeitrag € 2.150,- · Teilzahlung möglich · Neumarkt im Mühlkreis

+43 664 1216789 · office@siegmairleitl.at · www.siegmairleitl.at/weiterbildung