

### **Zum Weiterlesen**

Brach, Tara (2005): Mit dem Herzen eines Buddha. Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude.

Bradshaw, John (2006): Wenn Scham krank macht. Verstehen und Überwinden von Schamgefühlen.

Huber, Michaela (2009): Von der Dunkelheit zum Licht. Wie Persönlichkeit sich entwickeln kann.

Huber, Michaela (2013): Der Feind im Innern. Wie finden wir den Weg aus Ohnmacht und Gewalt?

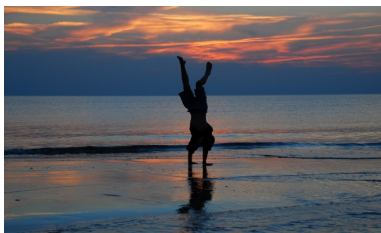
Levine, Peter A. (2011): Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt.

Siegel, Daniel (2012): Mindsight. Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation.

"Frag nicht, was die Welt braucht.  
Frage, was dich lebendig werden lässt,  
und dann geh hin  
und tu es.

Denn was die Welt braucht  
sind Menschen, die lebendig sind."

Howard Thurman



### **Leitung**

Sabeth Kemmler, Gründerin von AIM, Ausbilderin und Supervisorin. Seit 1995 in eigener Praxis für Achtsamkeit und Psychotherapie (HPG). Traumatherapie-Weiterbildung bei Michaela Huber und William R. Emerson. Mehrjährige Mitarbeit in M. Hubers Jahreskurs.

Assistenz: Barbara Seelos, AIM Practitioner, Kunsttherapeutin, Pädagogin

### **Seminarzeiten**

25.-26. Mai, 22.-23. Juni, 17.-18. August 2019  
Sonnabend 10-20 Uhr, Sonntag 10-16 Uhr

### **Seminarort**

Praxis am Bosepark, Bosestr. 40, 12103 Berlin, Nähe Südkreuz. VH linker Aufgang, 3. Stock. Maximale Teilnehmerzahl zehn Personen. Bitte bequeme Kleidung tragen. Mittags essen wir zusammen eine Suppe, Unkostenbeitrag per Spende.

### **Seminarkosten**

Seminargebühr: 935,- €, Frühmeldepreis (bis 13.4.2019): 845,- €. Es gibt eine Anzahl ermäßigter Plätze für Geringverdienende.

### **Information & Anmeldung**

Bitte schriftlich anmelden und 145,-€ anzahlen. Online-Anmeldung unter [www.sabethkemmler.de](http://www.sabethkemmler.de) über Menüpunkt "Kontakt". Oder Anmeldeformular dort ausdrucken oder sich zuschicken lassen.

Sabeth Kemmler, [www.sabethkemmler.de](http://www.sabethkemmler.de)  
Tel. 030/775 56 65, [post@sabethkemmler.de](mailto:post@sabethkemmler.de)



## Trauma-kompetente Achtsamkeit: Reclaiming Personal Power



25.-26.5., 22.-23.6., 17.-18.8. 2019

Berlin Tempelhof

## Intensivseminar

## **Trauma-kompetente Achtsamkeit: Reclaiming Personal Power**

Belastungserfahrungen und Traumata können sowohl eine Art Ohnmacht zurücklassen (erlernte Hilflosigkeit) als auch ein inneres Uneins-Sein (Dissoziation). Wie hilft achtsames Gewahrsein, dies zu überwinden? Wie muss die Übung der Achtsamkeit gestaltet werden, um ein Zu-sich-Kommen zu bewirken (schrittweise Integration) und dabei sowohl sicher als auch effektiv zu sein?

Die Methode AIM ermöglicht ein selbstbestimmtes und trauma-kompetentes Üben von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, der zentralen Faktoren, die die allmähliche Integration der Persönlichkeit befördern. Sie basiert auf einem sorgfältig erforschten System von sieben grundlegenden Elementen, den Seven Basic Skills.

Dazu gehören der Aufbau von Akzeptanz und Wertschätzung für das eigene innere Erleben sowie, wenn möglich, der bewusste Atem.

### **Seminarinhalt**

- Die Seven Basic Skills der AIM-Achtsamkeitsarbeit in Theorie und Praxis
- Traumakompetenz in der Achtsamkeitsmeditation – die wesentlichen Elemente
- Kurzvorträge (Auswahl): Integration und Dissoziation / Folgeschäden von zu viel Stress / Grundlagenwissen Resilienz / Trauma und Traumafolgen / Möglichkeiten u. Grenzen von AIM / sicherer Umgang mit Komplextrauma
- Das Seminar ist praxisorientiert. Wir üben allein, zu zweit und in der Gruppe, drinnen



An der Elbe

- und draußen, in Stille und im Kontakt
- Live-Demonstrationen mit begleitender Fachinformation
- Zeit für Erfahrungsaustausch und Fragen
- 6 Austauschitzungen mit Supervision
- Bildung von Lernpartnerschaften

### **Ausrichtung**

- Empowerment – handlungsfähig werden, Ohnmacht überwinden
- Selbstachtung und Selbstverständnis entwickeln
- Embodiment - im Körper zu Hause sein
- Ausruhen und Entspannen
- Intuition stärken
- Konfliktfähigkeit entwickeln, auf gesunde Art belastbar werden
- Altlasten sicher und nachhaltig klären, Traumafolgeschäden verarbeiten
- Mitgefühl und Selbstmitgefühl aufbauen
- Resilienz, Widerstandskraft gegen

Stressbelastung ausbilden

- Transgenerationale Belastungen auflösen
- Selbstbestimmte Spiritualität entwickeln

### **Voraussetzungen**

- Selbständiges Üben von AIM setzt voraus, dass man seinen Alltag ausreichend gut selber managen kann.
- Erforderlich für eine erfolgreiche Seminar- teilnahme sind weiterhin: Neugier und Offenheit, die Bereitschaft, sich auf sich selber einzulassen und gut von sich selbst zu denken, Fragen zu stellen, kritisch zu sein, Verbindlichkeit und Verantwortlichkeit. Dazu die Bereitschaft, zu Hause für sich sowie in Lernpartnerschaften zu üben.
- Eine praktische Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch von mindestens zwei Einzelsitzungen.

AIM steht für *Awareness of Inner Movement* - Achtsamkeit für das innere Geschehen - und gleichzeitig für engl. *aim*: Ziel und Absicht.

Seminarteilnehmer bestätigen eine langfristige positive Wirkung und das schnelle Erlernen der methodischen Grundlagen.

Dieses Intensivseminar ist Bestandteil der Ausbildung zum/zur AIM-Prozessbegleiter/in (Practitioner) und AIM-Lehrer/in (Master). Wenn Sie sich für eine Ausbildung interessieren, senden wir Ihnen gern die entsprechenden Informationen zu.