**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

# Trauma-Identität erkennen und lösen

## Sich erden und zentrieren

| | |
|---|---|
| Datum: | **05.02.2027 - 07.02.2027** |
| Dauer: | 3 Tage |
| Leitung: | **Anando Würzburger** |
| Preis: | **450,00 €** |

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

### Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**In diesem Workshop geht es darum, die Trauma-Identität zu erkennen und über Erdung, Zentrierung, Atem- und Körperübungen wieder einen Zugang zur eigenen Mitte zu finden. So entsteht ein Gegenpol zum Überlebensmodus: mehr innere Ausrichtung, mehr Selbstkontakt und mehr Fähigkeit, Gefühle und Konflikte zu regulieren.**

### Seminarbeschreibung

Die Trauma-Identität ist eine Schutzschicht, hinter der wir den Kontakt zu uns selbst verloren haben. Sie entsteht aus der Art, wie wir auf traumatisierende Umstände oder Bindungstrauma in der Kindheit reagiert haben. Was damals ein Weg war, zu überleben, kann uns später von unseren wahren Bedürfnissen, unserer Kraft und unserer Lebendigkeit trennen.

### Trauma-Identität lösen

Wenn wir in der Kindheit Bindungstrauma, emotionale Verletzungen oder Gewalt erlebt haben, kann es uns später schwerfallen, Konflikte auf gesunde Weise zu lösen. Manche Menschen entwickeln ein Selbstbild des ängstlichen, angepassten und ohnmächtigen Selbst. Andere verorten sich eher auf der machtvollen, dominanten und kontrollierenden Seite. Beides sind mögliche Formen der Trauma-Identität. Sie schützen vor Schmerz, halten uns aber zugleich von unserer eigentlichen

Lebenskraft und einem freien, authentischen Ausdruck fern.

### So zeigt sich Trauma-Identität

Die Trauma-Identität des ängstlichen Selbst reagiert in Situationen, die einem früheren Trauma-Trigger ähneln, oft mit Hilflosigkeit, Rückzug oder dem Impuls zu fliehen. Sie vermeidet es, in die eigene Kraft zu kommen, sich zu zeigen und innerlich groß zu sein. Die Trauma-Identität des dominanten Selbst reagiert dagegen schnell mit übermäßiger Selbstbehauptung, Wut oder Kontrolle. Sie vermeidet Verletzlichkeit und den Kontakt zur sensiblen Seite des eigentlichen Selbst.

### Selbstsicherheit aus der Mitte entwickeln

Beiden Formen fehlt die innere Mitte: das Zu-sich-stehen-Können in ruhiger Gewissheit. Diese Gewissheit darüber, wer du bist, was dich ausmacht und welche Werte dich tragen, brauchst du, um gesunde Grenzen zu setzen und dich selbst nicht zu verlieren.

Sich zu erden und zu zentrieren verbindet dich wieder mit dieser Kraft aus der Mitte. Du kommst in einen Zustand, in dem du wach, handlungsfähig, entspannt und konzentriert zugleich sein kannst.

### Sich erden und zentrieren

Bei starken Emotionen verlieren wir schnell den Kontakt zum Boden. Die Aktivierung des Nervensystems lässt die Energie nach oben steigen. Wir fühlen uns überflutet, gestresst oder abgeschnitten von unserer Kraft. Oft bleiben dann nur Hilflosigkeit, Rückzug, Wut oder Kontrolle.

Über Erdung und Zentrierung entsteht ein direkter körperlicher Zugang zur eigenen Mitte. Der Körper wird zu einem Gefäß, das die hohe Ladung eines Trauma-Triggers besser halten und regulieren kann. So erweitert sich die Fähigkeit, Emotionen zu spüren, ohne sich in ihnen zu verlieren.

Wir müssen Gefühle weder übermäßig ausagieren noch sie als Stress und Spannung im Körper festhalten. Durch Achtsamkeit und Akzeptanz können Trauma-Trigger und Gefühle erforscht werden, statt sie zu verdrängen. Gebundene Lebensenergie kann sich lösen und wieder verfügbar werden.

### Inhalte

- Trauma-Identität erkennen und verstehen
- Zusammenhänge von Bindungstrauma, Schutzmustern und Selbstbild erforschen
- das ängstliche, angepasste Selbst und das dominante, kontrollierende Selbst unterscheiden
- eigene Reaktionsmuster bei Konflikten und Triggern wahrnehmen
- Erdung und Zentrierung als Gegenpol zum Überlebensmodus erfahren
- Kontakt zur eigenen Mitte, Kraft und Lebendigkeit stärken
- emotionale Regulation über Körper, Atem und Achtsamkeit üben
- Gefühle wahrnehmen, halten und integrieren, ohne sich mit ihnen zu verstricken
- gesunde Grenzen und innere Selbstsicherheit entwickeln

## Methoden

- erdende Atem- und Körperübungen
- Zentrierungsübungen zur Stärkung der inneren Mitte
- achtsame Körperwahrnehmung
- Übungen zur emotionalen Regulation
- Arbeit mit Trauma-Triggern in einem gehaltenen Rahmen
- Selbstwahrnehmung in Verbindung mit sich selbst und anderen
- Akzeptanz und Achtsamkeit als Zugang zu gebundener Lebensenergie

## Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr