



PRÄVENTION UND SEELSORGE



# TRAUMASENSIBLE KRISENBEGLEITUNG

Basiskurs  
Aufbaukurs **2026**



# INHALT

Traumasensible Krisenbegleitung (TKB) Selbstfürsorge	04
Basiskurs	05
Wie Leben gelingen kann	06
Grundlagen der Kommunikation und Krise	07
Grundlagen der Selbstfürsorge	07
Grundlagen für einen traumasensiblen Blick	07
Krisenmanagement, Stabilisierungskompetenz, Praxisreflektion	08
Wie Krisen bewältigt werden können	09
Traumasensible Kommunikation	09
Körper und Sinn	09
Traumasensible Seelsorge	10
Stabilisierungskompetenz	10
Teilnahmevoraussetzung	13
Termine	14

# TRAUMA SENSIBLE KRISEN BEGLEITUNG (TKB)



Wir bieten Laien die Weiterbildung  
zu „traumasensiblen Krisenbegleitern“.

# BASISKURS

Profis und Spezialisten fehlen, lange Wartelisten verhindern schnelle Hilfe, weite Anfahrtswege erschweren eine Behandlung. Erste Hilfe für Menschen in akuten Krisensituationen und deren Stabilisierung – bis ein Profi langfristig weiterhelfen kann.

Wir leben in unsicheren Zeiten. Diese Weiterbildung befähigt dich, Dich und andere kompetent im Alltag zu stabilisieren. „Traumasensible Krisenbegleiter“ können unter solchen Gegebenheiten „Überbrückungshilfe“ leisten. Die Weiterbildung steht Erwachsenen aus allen Berufsgruppen offen. Sie wenden ihr Wissen im beruflichen, ehrenamtlichen oder privaten Kontext an.

Dein Gegenüber hat schon viel aushalten und einstecken müssen. Du hilfst ihm, Lösungen für sich selbst zu finden, wieder Sicherheit zu gewinnen und aus dem Gefühlschaos herauszukommen. Diese Weiterbildung vermittelt Dir die nötige Kompetenz im Führen von Krisengesprächen. Die Inhalte der einzelnen Module sind nah dran an der Lebenswelt der Menschen. Wir machen wissenschaftliche Erkenntnisse alltagstauglich und bieten viele Übungen und praktische Beispiele. Das Dozententeam kommt aus unterschiedlichsten Arbeitsbereichen.

# WIE LEBEN GELINGEN KANN

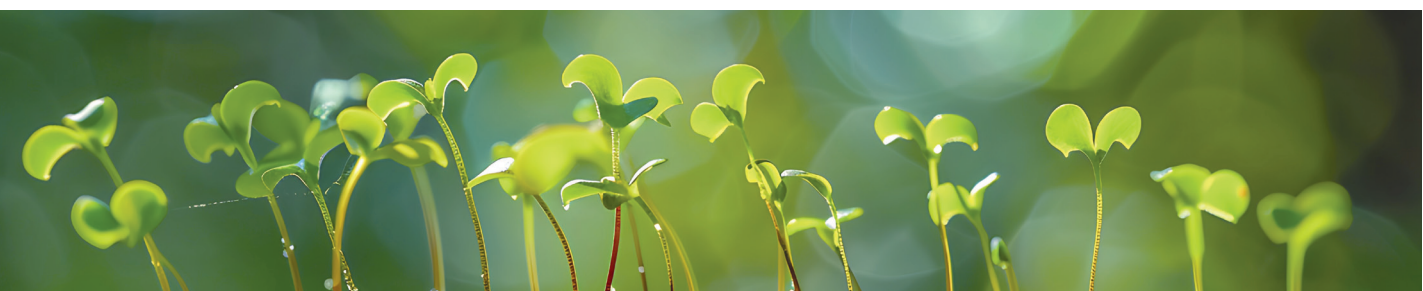
## BASISKURS

### Was tun traumasensible Krisenbegleiter?

Sie haben gelernt, richtig zuzuhören und die Not ihres Gegenübers auszuhalten. Sie zeigen Empathie und glauben was sie hören. Sie sind verlässliche Beziehungspartner für Menschen in „Seelen-Not“. Traumasensible Krisenbegleiter wissen um ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen. Sie kennen die Strukturen vor Ort und arbeiten mit Ärzten, Seelsorgern, Therapeuten zusammen. Viele Einsatzgebiete bieten sich ihnen – als Ehrenamtliche in Selbsthilfegruppen, in Kooperationen mit Krankenhausseelsorgern, Sozialarbeitern in Altenheimen, Rehabilitationseinrichtungen und Hospizen, in Vereinen, Kirchengemeinden, in Familie und Beruf.

## 50 UNTERRICHTSEINHEITEN (UE)

Jedes Thema umfasst 16 UE und ist in sich abgeschlossen.



## **BASISKURS 1 (16 UE)**

### **GRUNDLAGEN DER KOMMUNIKATION UND KRISE**

- Grundlagenvermittlung und Haltung
- Gespräche üben
- Grundlagen zur Krisenbewältigung
- Selbstreflektion

## **BASISKURS 2 (16 UE)**

### **GRUNDLAGEN DER SELBSTFÜRSORGE**

- Eigene Biographie ressourcenorientiert reflektieren
- Gehirnphysiologie erlebt
- Innere Antreiber erkennen und entmachten
- Persönlichkeitsstrukturen erkennen

## **BASISKURS 3 (16 UE)**

### **GRUNDLAGEN FÜR EINEN TRAUMASENSIBLEN BLICK**

- Unterscheidung Trauma und Krise
- Transgenerationale Traumaweitergabe
- Traumaviereck
- Übungen zur Reorientierung

## **WIE KANN ES WEITERGEHEN? (2 UE)**

Ein persönliches Reflektionsgespräch. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an den Aufbaukursen.

**KRISENMANAGEMENT  
STABILISIERUNGSKOMPETENZ  
PRAXISREFLEKTION  
AUFBAUKURS**





## **AUFBAUKURS 4 (16 UE)**

### **WIE KRISEN BEWÄLTIGT WERDEN KÖNNEN**

- Arbeit mit dem Genogramm
- Eigene Grenzen und Ressourcen entdecken
- Häusliche Gewalt

## **AUFBAUKURS 5 (16 UE)**

### **TRAUMASENSIBLE KOMMUNIKATION**

- Wie ich Krisengespräche sicher führe
- Gesprächstechniken aus dem systemischen Kontext
- Umgang mit suizidalen Äußerungen
- Umgang mit Aggressionen und Konflikten

## **AUFBAUKURS 6\_1 (16 UE)**

### **KÖRPER UND SINN**

- Wie ich Menschen in die Entspannung bringe
- Einführung in PMR
- Atemübungen
- Einführung in sinnorientiertes Arbeiten

## **AUFBAUKURS 6\_2 (16 UE)**

### **TRAUMASENSIBLE SEELSORGE**

- Wie ich Menschen seelsorgerlich begleiten kann
- Reflektion der persönlichen Glaubensbiographie
- Bindung und Gottesbild
- Seelsorgerliches Handeln

## **AUFBAUKURS 7 (16 UE)**

### **STABILISIERUNGSKOMPETENZ**

- Wie Menschen sich im Hier und Jetzt orientieren können
- Stabilisierungsübungen
- Reorientierung und Ressourcenbarometer
- Notfallkoffer

### **PRAXISREFLEKTION (4X5 UE)**

„Wie ich Situationen aus dem Alltag reflektieren kann“  
Findet parallel zu den Aufbaukursen statt.

### **ZERTIFIKATSÜBERGABE (2 UE)**

## SCHWERPUNKT TRAUMASENSIBLE KRISENBEGLEITUNG:

- bietet dem Gegenüber eine tragfähige Beziehungserfahrung, und macht Beziehungsräume erlebbar
- Versteht die Sprache des Nervensystems
- Hat eine interessierte Grundhaltung fürs Gegenüber
- Wohlwollender Blick für sich selbst und den anderen
- Kann ein dysreguliertes Nervensystem wieder ins Hier und Jetzt regulieren
- Bietet Sicherheit und Reorientierung an, mit der Haltung: „Es gibt für alles einen guten Grund“



## ARBEITSWEISE

- Die einzelnen Module sind inhaltlich an der Lebenswelt der Menschen (in Sachsen) angepasst.
- Wissenschaftliche Erkenntnisse werden für Laien nachvollziehbar vermittelt
- Viele Übungen und praktische Beispiele
- Dozententeam kommt aus unterschiedlichsten Arbeitsbereichen
- Inhalte werden durch Fachbriefe und Skripte vertieft

## TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Psychische Stabilität

Bereitschaft Selbstverantwortung zu übernehmen

Bereitschaft zur Selbsterfahrung

Alter 25 bis 60 Jahre

Du nimmst selbstverantwortlich am Kurs teil.  
Die Weiterbildung ersetzt keine Therapie.  
Basis- und Aufbaukurs werden als Ganzes gebucht.  
Anmeldeschluss ist jeweils 8 Wochen vor Kursbeginn.  
Nach erfolgreichem Abschluss der TKB bekommst  
Du ein Zertifikat vom TIPS.

## KOSTEN

Basiskurs:	910,00 Euro
Aufbaukurs:	1.180,00 Euro

## ANMELDUNG

Anmeldung 8 Wochen vor Kursbeginn  
unter [beratung@maike-behn.de](mailto:beratung@maike-behn.de)

**26. - 27.06.2026**

KOMMUNIKATION UND KRISE

**18. - 19.09.2026**

SELBSTFÜRSORGE

**20. - 21.11.2026**

TRAUMASENSIBLER BLICK

**19. - 24.10.2026**

BLOCKWOCHE

**26. - 27.02.2027**

TRAUMASENSIBLE BIOGRAPHIEARBEIT

**23. - 24.03.2027**

TRAUMASENSIBLE KOMMUNIKATION

**MÄRZ-MAI 2027 NOCH OFFEN**

KÖRPER UND SINN (OPTION 1)

**20. - 21.04.2027**

TRAUMASENSIBLE SEELSORGE (OPTION 2)

**29. - 30.06.2027**

STABILISIERUNGSKOMPETENZ





PRÄVENTION UND SEELSORGE

## **VERANSTALTER**

Praxis für traumazentrierte  
Fachberatung und Prävention

## **GESAMTLEITUNG**

Maike Behn  
M.A. Soziale Verhaltenswissenschaften  
und Referentinne

**[WWW.MAIKE-BEHN.DE](http://WWW.MAIKE-BEHN.DE)**

**[WWW.CULTIVATOREN.DE](http://WWW.CULTIVATOREN.DE)**

**[post@institut-lausitz.de](mailto:post@institut-lausitz.de)**