

Was erwartet Sie?

Am Anfang jeder Beratung steht die Erfassung Ihrer individuellen Situation und Ihrer Wünsche, Bedürfnisse und Ziele. Gemeinsam schauen wir dann auf die vorhandenen eigenen Entwicklungs- und Veränderungspotenziale und versuchen einen Weg zu finden, wie es weiter gehen kann. Wir arbeiten dabei ressourcen-, handlungs- und zielorientiert und vermitteln schwerpunktmäßig Selbsthilfemethoden, mit denen Sie Krisen und schwierige Situationen leichter meistern sowie belastende Gedanken und Gefühle überwinden können. Mein Anliegen ist es, Sie zügig in die Lage zu versetzen, sich selbst zu helfen um von der Beratung / Begleitung unabhängig zu werden.



Information und Anfrage:

Alf Ludwig

*Sport- und Qigonglehrer
Heilpraktiker (PT / HPG)
Traumafachberater (*



**Termine auf Anfrage.
Honorar nach Absprache.
Keine Wartezeiten!**

Rufen Sie mich an oder nehmen Sie per Email Kontakt mit mir auf:

**0231-1873518
qienergie.do@gmail.com
ww.lang-leben.net**

Die Sitzungen finden – wenn nicht anders vereinbart - statt in den Räumen der

**Tai Chi Schule Dortmund
Lange Str. 79a
44137 Dortmund (westl. Innenstadt)**

Wege zurück ins Leben



**Beratung und Hilfe
bei Stress und Trauma**

Volkskrankheit Stress

In allen Lebensbereichen, ob Schule, Beruf, oder Familie, finden wir heute steigende Leistungsanforderungen und eine Zunahme von Alltagsstress, der uns oft überfordert. Wir haben nicht mehr die Zeit und auch oft nicht die Fähigkeit, diesen Stress zu bewältigen. Der daraus resultierende **Dauerstress** führt häufig zu gesundheitlichen Belastungen und Störungen.

Nach stark belastenden Ereignissen können bei Betroffenen, Zeugen sowie deren Angehörigen starke seelische Reaktionen auftreten. Solche Ereignisse sind z. B. Naturkatastrophen, Unfälle oder zwischenmenschliche Gewalt. Solche **traumatische Erfahrungen** führen zu einer extremen Stressreaktion und sind ein so einschneidendes Erlebnis, dass die Betroffenen dauerhafte Beschwerden oder psychische Störungen entwickeln können:

- Gesteigerte Erregbarkeit, Schreckhaftigkeit und Reizbarkeit.
- Ängstliche Vermeidungshaltung, emotionale Abstumpfung.
- Wiederkehrende, plötzliche Erinnerung, Albträume, Flashbacks.
- Gedächtnis-, Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

Diese Symptome sind eine „normale Reaktion auf ein unnormales (traumatisches) Ereignis“, das den Rahmen alltäglicher Erfahrung deutlich übersteigt.

Stressfolgestörungen

Stress und traumatische Erlebnisse können, wenn die Selbstheilungskräfte überfordert sind, psychisch krank machen. Die Gefahr von **Folgestörungen** ist dann besonders groß, wenn die typischen Stressreaktionen mehrere Wochen andauern oder so heftig sind, dass die Betroffenen nicht in den normalen Alltagsablauf zurückfinden.

Woran erkennen Sie, ob Sie betroffen sind?

- Wenn sich Empfindungen und Gefühle über lange Zeit nicht normalisieren.
- Sich häufig ungewollt belastende Erinnerungen und Bilder aufdrängen.
- Wenn Sie Situationen oder Orte meiden, die Erinnerungen wachrufen.
- Ihre Beziehungen unter Ihrem Verhalten leiden.
- Wenn sie zu erhöhtem Tabletten oder Alkoholkonsum neigen.

Derartige Traumafolgen gehen meistens innerhalb der nächsten 4 Wochen von alleine zurück. Halten die Symptome jedoch länger an oder treten sie erst einige Zeit nach dem Ereignis auf, sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen.

Mein Angebot:

Wenn Sie merken, dass Ihre Lebensqualität durch Stress und Trauma negativ beeinflusst wird, biete ich Ihnen fachliche Beratung und Unterstützung an. Gemeinsam können wir Ihre Situation klären, Ressourcen klären, Lösungen entwickeln und Wege suchen, wie Sie wieder ins normale Leben zurück finden können.

Mein Angebot:

- Ausführliche, zeitnahe Information über Stressfolgestörungen.
- Individuelle Beratung und Nachsorge bei belastenden Ereignissen.
- Einführung in die Methoden der Stress- und Traumabewältigung.
- Erarbeitung individueller Selbsthilfemaßnahmen.
- Informationen über weiterführende fachliche Hilfe.