



## ***GFK und Traumata-Bewusstsein in Verbindung bringen***

*Aus der unbewussten Enge in die Weite der Präsenz*

### **GFK und Traumata-Bewusstsein in Verbindung bringen**

Wie kann ich liebevoller mit mir und anderen sein, um Wachstum und echte Verbindung zu ermöglichen? Wir erforschen Trauma, Trigger & Selbstregulation, beleuchten GFK im Umgang damit und üben Wege zu mehr Sicherheit & Präsenz im Miteinander. Für Interessierte mit GFK-Erfahrung.

---

**Fr-So, 09.10. – 11.10.2026**

Fr. 18:00 - 21:00  
Sa. 10:00 - 18:00  
So. 10:00 - 16:30

IndiTO Bildung  
Training und Beratung  
Estermannstr. 204  
53117 Bonn

330,00 € ,  
sollte der Seminarbeitrag ein Hinderungsgrund für  
deine Teilnahme sein,  
sprich uns gerne an,  
wir finden dann eine Lösung.

[Details & Anmeldung](#)

Wie wäre es liebevoller mit sich selbst und auch mit anderen sein zu können, damit Wachstum und auch Verbindung wahrhaftig möglich wird?

Damit Wachstum und auch wahrhaftige Verbindung möglich wird, laden wir Dich ein die unbewusste Enge und auch die Weite der Präsenz zu erforschen und zu erfahren. Wir versuchen, der eigenen Begrenztheit in Kontakt mit Traumata etwas auf die Spur zu kommen. Dafür erhältst Du kompaktes Hintergrundwissen zu verschiedenen Formen von Traumatisierung. Gleichzeitig lernst Du einfache Übungen zur Selbstregulation, die Du für Dich und bei anderen anwenden kannst.

Wir beleuchten die Herangehensweise der GFK und geben einen Ausblick, welche Ebenen darüber hinaus unterstützen können. Wir gehen auf die Frage ein, was es an Sicherheit im Miteinander braucht, dass auch nach getriggerten Situationen eine Verbindung möglich werden könnte.

Du bist von Herzen willkommen!

Basis

- GFK: Haltung und die 4 Schritte
- Ressourcen-Arbeit aus der Trauma-Therapie (EMDR und Somatic Experiences)
- Trauma-Wissen (Entwicklungstrauma und Somatic Experiences)
- Havening
- Dyaden-Arbeit

### Ziele/ Intention

- Verstehen, woher die oft unbewussten Reaktionen kommen. - Wissen, was Trauma ist und wie es sich zeigen kann. - Erkennen, wann ich selbst getriggert bin, und wie ich mich selbst regulieren kann.

Inspiration für Umgangsmöglichkeiten.

Zielgruppe

Menschen, die...

... die GFK kennengelernt haben und sich wundern, warum die GFK nicht funktioniert.

... mit Menschen arbeiten und z.B. beratend tätig sind.

... allgemein an dem Thema interessiert sind.

GFK-Vorkenntnisse sind hilfreich.

### Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

---

## Dozierende



### Monika Adamczyk

GFK ist Monikas Herzheimat und sie liebt es mit guten Fragen Menschen in ihre eigenen Tiefe zu begleiten. Monika ist bei Klaus Karstadt zur GFK-Trainerin und bei Kathrin Stamm - auch GFK-Trainerin - zum EMDR-Traumata-Coach ausgebildet worden. Monika verbindet schon seit Jahren intuitiv die GFK mit Traumata-Bewusstsein.



### Dr. Jasmin Benser

Dr. Jasmin Benser ist Playfight Facilitator und Playfight Coach (i.A.), Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Somatic Experiencing Practitioner (i.A.) und traumasensible Coach/Heilpraktikerin Psychotherapie in eigener Praxis.

