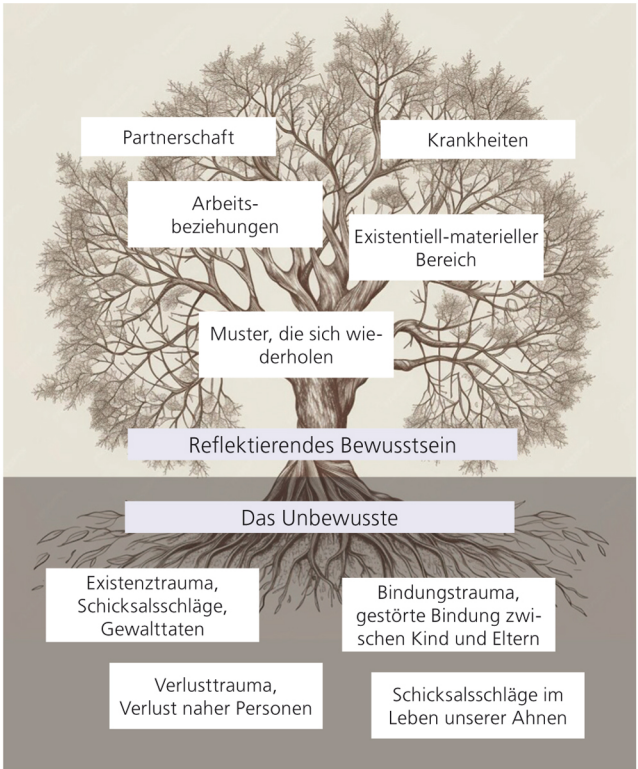


Seelische Verletzungen verstehen und heilen



Das Trauma und seine Folgen



Gesundes und traumatisiertes Selbst

Das *gesunde Selbst* ist der Kern der Persönlichkeit, der intakt bleibt und zur Heilung befähigt ist. Es ist die Grundlage für ein erfülltes und authentisches Leben in Freiheit. Zugleich ist es der Aspekt unserer Persönlichkeit, der stabil und mit der Realität verbunden ist. Ein Mensch mit einem gesunden Selbst zeichnet sich aus durch die Fähigkeit, sich selbst zu lieben und wertzuschätzen.

Das *traumatisierte Selbst* ist jener Anteil in uns, der die unerträglichen Erinnerungen und Emotionen trägt. Um unser psychisches Überleben zu sichern, müssen wir diesen Anteil verdrängen. Tiefe Verletzung gehen mit einer Spaltung der Psyche einher, um die unerträglichen Erlebnisse und Emotionen vom Bewusstsein fernzuhalten. Dies kann soweit führen, dass das traumatisierte Selbst den Kontakt zur eigenen Identität, zu den eigenen Gefühlen und zum Körper verliert.

Bewusstsein und Unbewusstes

Etwa 90% der psychischen Prozesse laufen unbewusst ab. Dazu gehören Erinnerungen, Emotionen, Verhaltensmuster und Überlebensstrategien, die durch traumatische Erlebnisse geprägt wurden. Diese Inhalte sind dem reflektierenden Bewusstsein nicht direkt zugänglich, beeinflussen aber das Verhalten und die Entscheidungen einer Person wesentlich. Insbesondere ungelöste Traumata werden im Unbewussten gespeichert.

Nur etwa 10% unserer psychischen Vorgänge laufen bewusst ab. Das reflektierende Bewusstsein ist jener Anteil, der denkt, analysiert und Entscheidungen trifft. Es ist auch der Teil, der in der Therapie genutzt wird, um die Dynamiken des Unbewussten zu erkennen und zu bearbeiten.

Die Beziehung zwischen beiden Anteilen

Das reflektierende Bewusstsein kann durch Beobachtung und therapeutische Arbeit auf die Inhalte des Unbewussten zugreifen, sofern die Person dazu bereit ist.

Das Unbewusste ist ein Speicher für traumatische Erfahrungen, die nicht verarbeitet wurden. Solche Erfahrungen wirken oft im Hintergrund, bis sie ins Bewusstsein geholt und erkannt werden.

Der Heilungsprozess

Er zielt darauf ab, die Inhalte des Unbewussten in das reflektierende Bewusstsein zu bringen. Dies geschieht durch das Erkennen von abgespaltenen Anteilen, die Auseinandersetzung mit verdrängten Emotionen und das Verständnis der eigenen traumatischen Prägungen. Dadurch wird der Einfluss des Unbewussten auf das tägliche Leben reduziert, und das reflektierende Bewusstsein kann gestärkt werden, was zu mehr Selbstbestimmung und Klarheit führt.

In der Praxis formuliert der Klient ein Anliegen, das oft unbewusste innere Konflikte spiegelt. Im Gespräch werden innere Dynamiken sichtbar, die dann bearbeitet werden können. Dieser Prozess hilft, die Verbindung zum gesunden Selbst wiederherzustellen. Durch diese Arbeit kann der Klient sich von destruktiven Überlebensstrategien lösen und traumatische Muster erkennen und heilen.

Zu meiner Person

Meine Philosophie

Innere Stille: Du kannst nur lernen, dass du das, was du suchst im Grunde genommen schon bist. Alles Lernen ist das Erinnern an etwas, das längst da ist und nur auf Wiederentdeckung wartet.

Alles Lernen ist nur das Wegräumen von Ballast bis so etwas übrig bleibt wie eine leuchtende, innere Stille. Bis du merkst, dass du selber der Ursprung von Frieden und Liebe bist.

Sokrates

Meine Ausbildung

- Familienaufstellungen bei Reinhard Lier / Bert Hellinger
- «Leben aus der Vision» bei Ilona Selke und Karl Theodor Wiek
- Dipl. Fussreflexzonen Therapeutin

Geboren im Jahr 1961 in Baden AG.

Meine Preise

Preise

Familiencode - Schulung über die belastende Prägung

- 2 Stunden CHF 240.–

Biologische Matrix - Blockaden selbständig lösen lernen durch Fussreflexzonen-Massage mit Gespräch

- 10-er Abo à 50 Minuten CHF 780.–
- 50 Minuten ohne Abo CHF 180.–

Telefon-Beratung

- 30 Minuten CHF 50.–
- 50 Minuten CHF 85.–

Telefon-Beratung nur nach vorheriger Terminvereinbarung. Im Voraus zu bezahlen per

- Twint 076 393 78 16
- IBAN (Einzahlungsschein)



Marilena Schaffner

- Fussreflexzonen-Massage
- Systemische Paar- und Familienberatung
- Familiencode, Schulungen
- Bewusstseins-Coach (21 Jahre Erfahrung in Begleitung von Klienten in schwierigen Lebenslagen)



Marilena Schaffner
Gesundheitshaus Reusstal
Zugerstrasse 4
5620 Bremgarten

Tel. 076 393 78 16
marilena1961@gmail.com



www.gesundheitshaus-reusstal.ch