ZIST gemeinnützige GmbH - Zist 1 - 82377 Penzberg

Einführung in Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM)*

Termin:	Fr., 3.4.2026, 18.30 h bis So., 5.4.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	395 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260431
Leitung:	Michael Mokrus

Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM) ist ein wirksamer entwicklungsorientierter, psychotherapeutischer Ansatz zur Bewältigung belastender Kindheitserfahrungen (Entwicklungstrauma, K-PTBS) und ihren langfristigen Folgen.

Der Einführungsworkshop ermöglicht es den Teilnehmern (m/w/d), sich einen Überblick über die Grundzüge des theoretischen und klinischen Ansatzes von NARM zu verschaffen. Mit dem der Konzeption und der Methodik innewohnenden Verständnis der funktionalen Einheit von biologischer und psychologischer Entwicklung arbeitet NARM mit frühen Mustern von Kontaktverlust, die unsere Identität, unsere Emotionen, unsere Physiologie, unsere Beziehungen und unser Verhalten tief beeinflussen. Die Vorgehensweise ist nicht regressiv, nicht kathartisch und nicht pathologisierend. In der therapeutischen Begleitung steht das Zusammenspiel von Aspekten der Identität und die Fähigkeit zu Kontakt und Regulierung im Fokus.

Zielgruppe
Menschen in psycho- und traumatherapeutischen Berufen, die das konzeptionelle und methodische Verständnis von NARM näher kennenlernen und erleben wollen.

Themenschwerpunkte

- Überblick über den theoretischen und praktischen Ansatz zur Behandlung von Entwicklungstrauma.
- Die wechselseitige Beziehung von Nervensystem-Dysregulation und Identitätsverzerrungen.
- Die fünf organisierenden Entwicklungsthemen in NARM und deren entwicklungspsychologische Bedeutung.
- Die Entstehung und Funktion der fünf grundlegenden Anpassungsstrategien, die daraus resultierende Identitätsverzerrungen und ihre Folgen im Leben von Erwachsenen.
- Die Arbeit in der Gegenwart, die Bedeutung dualen Gewahrseins und somatischer Achtsamkeit.
- Die vier Säulen der Prozessbegleitung.
- Der NARM Heilungskreislauf und die Integration *Top-down* und *Bottom-up*.
- Demonstration der Methode.
- Orientierung: Die NARM Weiterbildung.

Im Juni 2026 beginnt die Weiterbildung NARM.

Weitere Informationen:

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

Michael Mokrus

Arbeitet seit 1989 freiberuflich in eigener Praxis und unterrichtet als Trainer, Dozent und Supervisor verschiedene achtsamkeitsbasierte körper-, psycho- und traumatherapeutische Ansätze für Menschen in pädagogischen und therapeutischen Berufen in Deutschland und anderen Ländern Europas. Seit 2003 ist er kontinuierlich im Supervisionsteam von Somatic Experiencing (SE), seit 2012 im Lehrteam von NARM (Neuroaffektive Beziehungsmodell). Langjährige eigene Erfahrung unterschiedlicher Achtsamkeitspraktiken.

Internet: www.michaelmokrus.de

URL: https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/einfuehrung-das-neuroaffektive-beziehungsmodell-narm

---

Yoga-Basierte-Traumatherapie (YBT) Practitioner* (Modul 4)

Aufbaukurs zum YBT Foundation Training

Termin:	Do., 30.4.2026, 18.30 h bis So., 3.5.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	460 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	260430
Leitung:	Dietmar Mitzinger

Heilung entsteht in der Pause zwischen Aus- und Einatmung. Paracelsus

Die Yoga-Basierte-Traumatherapie stützt sich auf Forschungsergebnisse aus netzwerkbasierten neurobiologischen Modellen zur posttraumatischen Belastungsstörung, Faszienforschung, körperorientierten Traumaforschung, Polyvagaltheorie (S. Porges) und zu Pranayama.

In der Therapie bei posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) gibt es einen Bedarf an wirksamen Methoden. Danielle C. Mathersul schreibt 2019, dass trotz der relevanten Wirksamkeit von Trauma-fokussierter Verhaltenstherapie bei PTBS die evidenzbasierten Behandlungen nach wie vor unzureichend sind. Das neue an der Yoga-Basierten-Traumatherapie ist, dass Pranayama die Aufmerksamkeit bei PTBS stabilisiert. Bisher konnte das noch nicht vollständig evidenzbasiert nachgewiesen werden. Einzelne qualitativ gute Studien weisen aber in diese Richtung.

Im viermoduligen Grundkurs YBT-Foundation, der die Voraussetzung für den Aufbaukurs YBT-Practitioner ist, werden die drei Bereiche Pranayama, Pratyahara und Asana erlernt und an sich selbst erfahren. Im Aufbaukurs YBT-Practitioner werden diese Methoden beim Gegenüber eingesetzt.

Die Ziele des Aufbaukurses sind:

- Die drei grundlegenden Arbeitsweisen des YBT – Asana, Pranayama und Pratyahara – für sich selbst durchführen und die Wirkungen bewusst reflektieren zu können.

- Menschen begleiten zu können, während sie im Prozess mit Asana, Pranayama und Pratyahara sind, sodass auch hier ein bewusstes Reflektieren möglich wird.

    - Im Unterschied zum Foundation Training kommt im Practitioner Training die Arbeit mit den Blockaden der pränatalen Entwicklung hinzu. Hochfeinfühlige Faszienarbeit an der Wirbelsäule durch minimale Eigenbewegungen erzeugen einen Zugang zu diesen Erfahrungen.

- Steigerung der emotiomalen Stabilität für die Teilnehmer (m/w/d) durch Vertiefung der Kriya-Yoga Methode.

Hinzu kommen weitere Methoden wie Chakrenarbeit und Arbeit mit Komorbidität wie Somatoforme Belastungsstörung.

Themen und Inhalte der zwei Module:

Modul 3: Schwerpunkt Pranayama Vertiefung
Hier werden spezielle Kriya-Yoga Übungen vorgestellt und eingeübt. Sie dienen der Anregung des Nervensystems mit dem Zweck, das neuronale Netzwerkwachstum im visuellen und im auditiven Bereich anzuregen. Die Erfahrungen, die dadurch entstehen, werden ausführlich besprochen und reflektiert und deren Ergebnisse fließen wiederum in die Übungspraxis ein. Auf diese Weise soll eine hinreichende Individualisierung der Übungen erfolgen. Der Nutzen besteht in einer Steigerung der emotionalen Stabilität und mehr Leistungsfähigkeit in den Bereichen Hören und Sehen.

Modul 4: *Schwerpunkt Pratyahara Vertiefung*
Hier wird die Arbeit mit den Chakren vorgestellt und eingeübt. Die Arbeit erfolgt über Methoden der Visualisierung, gekoppelt mit Methoden der Körperwahrnehmung. Sie dienen der Anregung des Nervensystems mit dem Zweck, das neuronale Netzwerkwachstum in den sieben Chakren des Körpers anzuregen. Die Erfahrungen, die dadurch entstehen, werden ausführlich besprochen und reflektiert und

deren Ergebnisse fließen wiederum in die Übungspraxis ein. Auf diese Weise soll eine hinreichende Individualisierung der Übungen erfolgen. Der Nutzen besteht in einer Steigerung der emotionalen Stabilität in den Bereichen Bedürftigkeit, Autonomie und Willenskraft.

Flyer zum Herunterladen

Weitere Informationen:

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

Dietmar Mitzinger

Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor. Er leitete 25 Jahre eine Lehrpraxis in Neuss und war Ausbildungsleiter für Yogalehrer an einem vom BDY anerkannten Yogalehrinstitut. Er ist heute Wissenschaftlicher Mitarbeiter im *Zentrum für Naturheilkunde und Planetare Gesundheit* im Universitätsklinikum Essen. Seit 35 Jahren Dozent für Yogatherapie und Begründer der Yoga-Basierten-Traumatherapie (YBT). Dietmar Mitzinger ist Autor von *Yoga in Prävention & Therapie* sowie von *Der Pranayama-Effekt*.

Internet: yoga-basierte-traumatherapie.de

URL: https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/yoga-basierte-traumatherapie-ybt-practitioner-modul-4

Somatic Experiencing* (3. Jahr)

Termin:	Fr., 8.5.2026, 18.30 h bis Do., 14.5.2026, 14.00 h
Ort:	ZIST Penzberg, Penzberg
Kursgebühr:	6240 € (zuzüglich Vollpension)
Kursnummer:	80.24
Leitung:	Doris Rothbauer, Itta Wiedenmann, Raja Selvam

Kurssprache Deutsch
Für Fortgeschrittene im dritten Jahr unter der Leitung von Itta Wiedemann, Raja Selvam (Englisch mit Übersetzung)
36 Tage, April 2024 bis Oktober 2026

Diese Weiterbildung ist zugänglich für Ärzte und Zahnärzte, Psychologen, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Masseure, Ergotherapeuten und Logopäden (jeweils m/w/d) mit abgeschlossener Ausbildung und mindestens zwei Jahre Berufserfahrung.

Somatic Experiencing ist eine direkt am Körper ansetzende Methode der Behandlung von Angst und posttraumatischen Reaktionen. Posttraumatischer Stress stellt die unangemessene Verlängerung einer Reaktion dar, die ursprünglich einmal eine sinnvolle Antwort auf eine bedrohliche Situation gewesen ist. In diesem Sinne werden in Somatic Experiencing posttraumatische Symptome nicht als Pathologie angesehen, sondern primär als eine ursprünglich angemessene Antwort, die im Lauf der Zeit zu einer fixierten Form erstarrt ist.

Somatic Experiencing nutzt Symptome als wichtige Ressourcen in der Auflösung des Traumas für den Versuch, jene sinnvollen Antworten, die der Person im Zustand der Überwältigung nicht zur Verfügung standen, zu identifizieren und verfügbar zu machen. Durch das *Neuverhandeln* (*renegotiating*, von *to negotiate*: verhandeln, aushandeln) einer traumatischen Episode bietet Somatic Experiencing eine einzigartige, direkte und wirkungsvolle Strategie in der Transformation von Trauma und der Verbesserung der Integration. Beim Neuverhandeln erfahren die Klienten (m/w/d) Hilfe bei der Entwicklung jener Ressourcen, die zur Zeit des Traumas mangelhaft entwickelt waren oder ganz fehlten. Dadurch werden die biologischen Potentiale zur Abwehr, die einst überwältigt worden waren, erneut auf den Plan gerufen. Durch das Aufspüren und die Wiederbelebung dieser inneren Abwehrpotentiale wird aus dem traumatischen Erleben der Lähmung ein Gefühl von Zuversicht und Kompetenz freigesetzt. Auf diese Weise wird es Menschen, die ein Trauma überlebt haben, möglich, sich von posttraumatischen Fixierungen zu befreien, sich fortzuentwickeln und ihre gegenwärtigen Reserven an Kraft und Flexibilität zu erleben.

Durch angemessene Nutzung der körpereigenen Ressourcen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts können wir durch unterschiedliche Schichten von Schmerz, Konflikt und Entwicklungsstillstand vordringen zu jenen verschütteten natürlichen Selbstheilungskräften, die die tief verankerten Nachwirkungen von Trauma zu heilen vermögen.

Die Weiterbildung ist in drei Stufen aufgebaut:

Im ersten Jahr, der Grundstufe, lernen die Teilnehmer (m/w/d) die Symptome von Trauma im Körper ihrer Patienten (m/w/d) zu identifizieren, diese Traumasymptome als natürliche, biologische Phänomene zu werten und mit einfachen Techniken ihren Klienten zu helfen, die in diesen Symptomen eingefangenen Kräfte zu nutzen, um den Heilungsprozess zu erleichtern.

Im zweiten Jahr, der mittleren Stufe, lernen die Teilnehmer zwölf unterschiedliche Typen von Trauma zu identifizieren, durch spezifische Interventionen zu lösen sowie mit multipler Traumatisierung zu arbeiten.

Im dritten Jahr – für Fortgeschrittene – lernen die Teilnehmer, mit den sekundären Syndromen wie Migräne, Magengeschwür, spastisches Kolon, Asthma und so weiter zu arbeiten, indem sie über die Krankheit, die Symptome und die Körperempfindungen zur traumatischen Situation vorstoßen. Sie lernen im direkten Kontakt mit den Händen zu arbeiten und im Sinne eines Case-Management andere Ressourcen, wie zum Beispiel die Zusammenarbeit mit anderen Fachleuten {Psychiatern, Internisten (jeweils m/w/d), Sozialeinrichtungen und so weiter} zu nutzen.

Die drei Stufen bauen aufeinander auf, können jedoch getrennt gebucht werden.

Zum Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat.

Bitte beachten Sie: Der Besuch eines Einführungskurses in die Traumatherapie *Somatic Experiencing* ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Weiterbildung.

Termine
Beginn jeweils 18.30 h, Ende jeweils 14.00 h

1. Jahr (Kursgebühr 1920 € zuzüglich Vollpension)
19. April – 25. April 2024 (Doris Rothbauer)
20. September – 26. September 2024 (Doris Rothbauer)

2. Jahr (Kursgebühr 1960 € zuzüglich Vollpension)
10. März – 16. März 2025 (Doris Rothbauer)
26. September – 2. Oktober 2025 (Doris Rothbauer)

3. Jahr (Kursgebühr 2360 € zuzüglich Vollpension)
8. Mai – 14. Mai 2026 (Itta Wiedenmann)
11. Oktober – 17. Oktober 2026 (Raja Selvam, Englisch mit Übersetzung**)**

Flyer zum Herunterladen

Weitere Informationen:

Zum Erhalt des Zertifikats kommen noch Kosten für Selbsterfahrung in Einzelstunden sowie Supervision hinzu.

*Anerkennung von Fortbildungspunkten wird beantragt.

Doris Rothbauer

Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, arbeitet seit 1998 in eigener Praxis mit Somatic Experiencing (SE). Nach langjähriger Assistenz bei Dr. Peter Levine und anderen Seniorlehrern (m/w/d) ist sie seit einigen Jahren Mitglied des Lehrteams des *Somatic Experiencing Trauma Institute* (SETI) und leitet SE Trainings europaweit. Zu ihrem Hintergrund gehören unter anderem Ausbildungen und Lehrtätigkeit in NARM (Dr. Laurence Heller) und Neuroaffektiver Entwicklungspsychologie (Dr. Susan Hart, Marianne Bentzen).

Internet: www.dorisrothbauer.de

Itta Wiedenmann

Körperpsychotherapeutin, Heilpraktikerin begrenzt auf das Gebiet der Psychotherapie, Kultur- und Sozialwissenschaftlerin, M. A., arbeitet seit über 35 Jahren als selbstständige Körpertherapeutin in ihrer eigenen Praxis in München mit dem Fokus auf Folgestörungen von Trauma und chronischem Stress. Seit über 25 Jahren ist sie im Trainingsteam von Peter Levine, Ph. D./USA. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung ist sie als Senior-Trainerin für alle Ausbildungsstufen akkreditiert und unterrichtet das gesamte Curriculum des 3-jährigen Somatic Experiencing Trainings weltweit. Sie ist Mitbegründerin von SE-Deutschland e. V., EASE (European Association SE) sowie auch des INT (Institut NeuroTracking, München), da ihr die Entwicklung und Verbreitung einer somatisch orientierten Traumaverarbeitung im Sinne von SE ein wichtiges Anliegen ist.

Raja Selvam

Ph.D., Ph.D. Sein Hintergrund umfasst die körpertherapeutischen Systeme der Postural Integration und der Biodynamic Cranio Sacral Therapy, die körperorientierten Psychotherapiesysteme Somatic Experiencing und Biodynamische Analyse, Jungsche und Archetypische Psychologie, sowie die intersubjektiven und Objektbeziehungsschulen der Psychoanalyse. Raja Selvam ist Senior Trainer in Somatic Experiencing der *Foundation of Human Enrichment* und Mitglied der Fakultät des *Santa Barbara Graduate Institute* und Entwickler der Integralen Somatischen Psychologie (ISP). Seine Lehrtätigkeit erstreckt sich auf zwanzig Länder in Asien, Europa, Südamerika und dem Nahen Osten.

His background includes the body therapeutic systems of Postural Integration and the Biodynamic Cranio Sacral Therapy, the body-oriented psychotherapy systems Somatic Experiencing and Biodynamic Analysis, Jungsche and Archetypical Psychology, as well as the intersubjective and object relationship schools of Psychoanalysis. Raja Selvam is a Senior Trainer in Somatic Experiencing at the *Foundation of Human Enrichment* and a member of the Faculty of the *Santa Barbara Graduate Institute* and developer of Integral Somatic Psychology (ISP). He teaches in twenty countries in Asia, Europe, South America and the Middle East.

Internet: www.integralsomaticpsychology.com, www.traumahealing.com

URL: https://www.zist.de/de/veranstaltung/fort-weiter-und-ausbildung/somatic-experiencing-3-jahr-1