



Meine Therapiemethoden

TRIMB© - Eine sanfte Methode der Traumabearbeitung

Die TRIMB Methode wurde von Dr. Ingrid Olbricht entwickelt und später von der Traumatherapeutin Ellen Spangenberg weitergeführt und für Menschen mit komplexer PTBS angepasst.

Bei TRIMB müssen keine traumatischen Details erzählt oder das Trauma erneut durchlebt werden. Statt den ganzen „Traumafilm“ abzuspulen, wird eine einzelne Szene ausgewählt, die auf einer imaginären Leinwand auf Briefmarkengröße verkleinert wird.

Anschließend werden innere Bilder, Atmung und kleine Bewegungen genutzt, um die emotionalen Verbindungen an diese Szene zu lösen.

Viele Menschen beschreiben TRIMB als sehr wirksam und schonend. Häufig entsteht nach der Sitzung ein Gefühl von innerer Ruhe und Erleichterung.

TRIMB eignet sich besonders für Menschen, die sich schnell überfordert fühlen oder eine schonende Alternative zu konfrontative Verfahren suchen. Die Methode kann früh im therapeutischen Prozess eingesetzt werden und stärkt das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit. Ausführliche Informationen gibt es unter:

<https://ellen-spangenberg.de/trimb-methode/#top>

Arbeit mit inneren Anteilen (Ego States)

In jedem Menschen gibt es unterschiedliche „innere Anteile“, die verschiedene Gefühle, Bedürfnisse oder Erfahrungen repräsentieren.

Manche dieser Anteile wirken unterstützend und stabilisierend, andere tragen frühere Verletzungen in sich, sind überfordert oder haben Strategien entwickelt, die einst hilfreich waren aber heute eher belasten können.

In der Arbeit mit inneren Anteilen geht es darum, diese inneren Aspekte wahrzunehmen, ihre Bedeutung zu verstehen und in einen wertschätzenden Dialog zu bringen. Dies geschieht sehr behutsam.

Viele Menschen berichten, dass innere Konflikte und Widersprüche abnehmen und ihr Selbstmitgefühl gestärkt wird.

Gestalt- und systemische Methoden

Die Gestalttherapie betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Gefühlen, Gedanken und seiner Umgebung. Wir arbeiten im „Hier und Jetzt“ mit kreativen Methoden um innere Erfahrungen direkt wahrzunehmen. So können unbewusste Muster erforscht und sichtbar gemacht werden – und neue Handlungsmöglichkeiten entstehen. Wir erforschen gemeinsam, was Dich bewegt.

Die systemische Therapie setzt Symptome und Schwierigkeiten in Zusammenhang mit den Beziehungen und Systemen, in denen Menschen sich bewegen. Wie etwa Familie, Partnerschaft oder Arbeitsumfeld. Durch Perspektivwechsel, ressourcenorientierte Fragen und das Erkennen wiederkehrender Muster, können neue Lösungen sichtbar werden.

Alle diese Methoden ergänzen meine traumasensible, polyvagal informierte Haltung.

©Nicole Ellinger

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ressourcenraum – Praxis für traumasensible Begleitung und Psychotherapie

Kobergerstr. 47, 90459 Nürnberg

Tel: 0176 85643688

Email: info@ressourcenraum-ellinger.de

www.ressourcenraum-ellinger.de