



WEGE ZUM SEIN

**NARM<sup>®</sup>**  
**Jahresgruppe**

Alte Verletzungen  
lindern und heilen





Eva Cohaus

### NARM® Jahresgruppe

Mit dieser Jahresgruppe möchte ich Menschen ansprechen, die

- sich zunehmend in ihrem Leben als wertvoll und liebenswert erleben möchten
- sich in Beziehungen mehr Erfüllung, Verständnis und Lebendigkeit wünschen
- einen heilsamen Umgang mit alten Verletzungen und Kränkungen suchen
- ihre Selbstwirksamkeit vergrößern und ihre Handlungsspielräume erweitern möchten

„**Frühe traumatische Erfahrungen**, wie sie die meisten von uns in größerem oder kleinerem Umfang erlebt haben, beeinträchtigen unsere Fähigkeit, mit uns selbst und mit anderen wirklich in Kontakt zu sein“. (Dr. Laurence Heller)

Auf diese Weise werden unsere Lebenskraft und Lebendigkeit eingeschränkt. Und darauf beruhen die meisten psychologischen und viele körperliche Probleme.

Bei traumatischen Erfahrungen denken die meisten von uns an Gewalt, auch an sexualisierte Gewalt. Doch auch das beständige Gefühl, nicht geliebt zu werden so, wie wir sind, uns auf ganz bestimmte Weise verhalten zu müssen, Leistung zeigen zu müssen, Bestrafung durch Schweigen, Abwendung, oder gar Abwertung unserer Person, nicht wütend den eigenen Willen bekunden zu dürfen und „lieb“ sein zu müssen, hinterlassen tiefe Wunden. Und dies sind nur einige Beispiele für Kränkungen im Kindesalter, die in der Traumatherapie unter dem Begriff „**emotionaler Missbrauch**“ ihren Eingang fanden.

Das **neuroaffektive Beziehungsmodell** vermittelt ein tiefgehendes Verständnis im Umgang mit diesen oft frühkindlichen Erfahrungen. NARM® ist insofern einzigartig, als es uns Wege aufzeigt, unsere Überlebensmuster–die wir oft als unliebsame Verhaltensweisen oder gar Charakterschwächen erleben – zu erkennen und Schritt für Schritt aufzulösen.

Wesentlich ist hierbei ein positives Menschenbild, dessen Basis zum einen Verständnis und Empathie und zum anderen Selbstwirksamkeit sind. Selbstwirksamkeit bezeichnet die Fähigkeit, alte Muster in Verhalten, Gedanken, Gefühlen zu erkennen, sie anzunehmen als Not-Wendigkeit, die früher einmal bestand, und für sie Verantwortung zu übernehmen. So geben wir ihnen im Hier und Jetzt weniger Energie und ebnen uns den Weg, aus eigener Kraft und Erkenntnis heraus wieder zu uns selbst zu finden– zu dem oder der, die wir immer schon waren. Auf diese Weise entsteht in uns das Bewusstsein eines authentischen Selbstwertes.

NARM® baut auf den fünf biologischen Grundbedürfnissen auf: Kontakt (zu den engsten Bezugspersonen), Einstimmung (auf die Bedürfnisse des Kindes), Vertrauen, Autonomie und Liebe/Sexualität. Dies sind gleichzeitig die fünf Kernressourcen eines jeden Menschen, und sie können mithilfe von NARM® nachreifen. Geringes Selbstwertgefühl, Scham, chronische Selbst-Verurteilung können sich auflösen, unsere Lebensfreude und unsere Beziehungsfähigkeit können wachsen.

Die Wirksamkeit von NARM® wird vertieft durch die Arbeit im Hier und Jetzt und durch die Orientierung an Ressourcen, die der/die Einzelne im Leben hat.

### Inhalte

- Sie entdecken, welche Mechanismen am Werk sind, die Ihre Sichtweise auf sich selbst trüben oder gar verzerren.
- Sie erkennen, welches Ihre Überlebensstrukturen sind und welche Auswirkungen diese in Ihrem Leben noch immer haben.
- Sie erlernen Werkzeuge zur Abschwächung und Auflösung der Überlebensstrukturen.
- Sie lernen, mit ungeliebten Emotionen wie Scham und Schuld, Hilflosigkeit, Wut, Angst umzugehen.
- Sie entwickeln/erweitern das duale Bewusstsein: gleichzeitige Wahrnehmung Ihres erwachsenen als auch Ihres kindlichen Anteils (eine wichtige Fähigkeit für die Heilung alter Wunden)
- Sie vertiefen Ihre Fähigkeiten zur Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und Präsenz (die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu sein)

## **NARM® Jahresgruppe Methoden**

In dieser Jahresgruppe werde ich Kurzvorträge halten mit der Gelegenheit, Fragen zu stellen. Wir werden Übungen zur Selbstwahrnehmung machen: Körperempfindungen, Gefühle, Bedürfnisse, zu Achtsamkeit und Präsenz.

Wir werden das sogenannte duale Bewusstsein üben, die Fähigkeit, unseren erwachsenen Anteil als auch den kindlichen Anteil in uns gleichzeitig wahrzunehmen (eine wichtige Fähigkeit für die Heilung alter Wunden).

Wir werden mit einem Partner/einer Partnerin lernen, in Resonanz zu gehen mit den Gefühlen und Körperwahrnehmungen unseres Gegenübers. Es wird immer wieder den Austausch geben zu unserem eigenen Prozess.

Wir werden die Beziehung zu uns und anderen erforschen, in Einzel- und Paarübungen, in Kleingruppen als auch in der ganzen Runde.

Einzelne Gruppenmitgliedern erhalten (auf Wunsch) eine Einzelsitzung als Prozessbegleitung vor der Gruppe.

Und es wird eine Vielzahl von Übungen einzeln und untereinander geben, um unsere Wahrnehmung für uns selbst zu schärfen, uns immer besser kennenzulernen, unsere Schutzmuster zu erkennen und die Gefühle, die damit einhergehen. Wir werden üben, in einem geschützten Raum diese Schutzmuster langsam loszulassen.

## **Voraussetzungen**

Teilnahme am Info-Abend oder eine Einzelsitzung. Wenn Sie bereits Sitzungen bei mir genommen oder an einem meiner Seminare teilgenommen haben, entfällt dies. Bitte rufen Sie mich dann an für ein kurzes Gespräch.

## **Termine / Ort / Kosten**

Die aktuellen Daten entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Anmeldeblatt oder meiner Internetseite [www.wege-zum-sein.de](http://www.wege-zum-sein.de).

## **Buchempfehlung**

Dr. Laurence Heller: „Entwicklungsstrauma heilen“, (Healing developmental trauma), Koesel-Verlag

## **Supervision**

Für Teilnehmer/innen, die psychotherapeutisch oder begleitend mit Menschen arbeiten, besteht die Möglichkeit, an Supervisionstagen/-abenden die Kenntnisse und Fertigkeiten zu vertiefen und die Anwendung der grundlegenden NARM®-Prinzipien zu erlernen.



# **WEGE ZUM SEIN**

**Eva Cohaus** · Kettelerstr. 17 · 48301 Nottuln  
Telefon 02502/8594 · [www.wege-zum-sein.de](http://www.wege-zum-sein.de)  
[evacohaus@wege-zum-sein.de](mailto:evacohaus@wege-zum-sein.de)