

Selbstreguliert Leben – Praxis für Neurodiversität und Trauma

Praxis für Neurodiversität und Traumatherapie

Jeder von uns verfügt über innere und äußere Ressourcen, die uns bestenfalls ermöglichen kreativ und lösungsorientiert mit Belastungen umzugehen. Manchen von uns fällt der Zugang zu diesen Stärken jedoch schwerer. Die Gründe dafür sind vielfältig: Manche von uns kommen schon mit schwerem Gepäck auf die Welt, andere übernehmen notgedrungen die Probleme ihrer Umwelt. ADHS, Autismus Spektrumstörungen und Hochsensibilität zum Beispiel haben nach aktuellem Stand der Forschung die höchste genetische Disposition. Einige von uns werden durch Komplikationen während der Schwangerschaft und Geburt traumatisiert, während andere von uns durch ungünstige Beziehungserfahrungen in ihrer Kindheit oder Jugend (sei es durch emotional überforderte oder dysfunktionale Eltern oder durchs Verharren in festgefahrenen Strukturen wie z.B. Schule, Arbeit oder Freundeskreis) nachhaltig belastet werden.

Diese ganzen Erfahrungen formen uns und wirken sich auf unser Nervensystem aus. Ein dysreguliertes Nervensystem sabotiert unsere Beziehungen durch irrationale Überzeugungen. Kampf, Vermeidung, Unterwerfung oder Dissoziation stehen immer mehr im Vordergrund. Jedoch sollte niemand wegen seiner Neurodiversität oder Traumafolgen leiden, seine Verletzungen verstecken oder seine Gefühle unterdrücken und soziale Interaktionen vermeiden.

Traumatherapie kann dich unterstützen bei:

- Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Unzufriedenheit
- Schuldgefühlen und vermindertem Selbstbewusstsein
- Ängsten und Panikattacken
- Erschöpfungszuständen / Burnout
- Rückzug aus dem Familien- und Freundeskreis
- Selbstwertschwankungen und Krisen
- Kommunikativen Schwierigkeiten in sozialen Kontakten und Beziehungen
- Kritischen Ereignissen (Todesfällen, Trennungen, Unfällen, Krankheiten)
Körperlichen Beschwerden ohne medizinische Nachweisbarkeit
(Schmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen)
- Zwängen, Triggern oder Alpträumen
- Traumatischen Erfahrungen (z.B. nach einem Unfall schwerer Krankheit, sexueller und/ oder häuslicher Gewalt)
- Toxischen Beziehungserfahrungen und emotionalem Missbrauch

Spezialisiert habe ich mich auf die Diagnostik und Behandlung von ADHS im Erwachsenenalter, die Posttraumatische Belastungsstörung und Traumafolgestörungen, hervorgerufen durch ein narzisstisches Elternhaus.

Darüber hinaus möchte ich zerstrittenen Familien ermöglichen wieder konfliktfrei miteinander zu kommunizieren. Als Familientrainer nach dem Gordon Modell biete ich Kurse für positive wertschätzende Kommunikation und Konfliktlösungen ohne Niederlage an.

Daniel Brodersen – Heilpraktiker für Psychotherapie

Öffnungszeiten/Sprechzeiten

Montag bis Donnerstag 9.00 bis 18.30 Uhr,

Freitag 9.00 bis 15.00 Uhr

Telefon: 0421 – 84 51 54 00 (mit Anrufbeantworter)

Email für Therapieanfragen allgemein: praxis@selbstreguliert-leben.de

für ADHS und Autismus Diagnostik: office@selbstreguliert-leben.de

? auf die Merkliste

Adresse:

Rembertistraße 60

28195 Bremen

 [Google Maps](#)

Ansprechperson:

Daniel Brodersen

Telefon:

0421 84 51 54 00

E-Mail-Adresse:

praxis@selbstreguliert-leben.de

Internetadresse:

www.selbstreguliert-leben.de