

## NEUROGENES ZITTERN - TENSION (& TRAUMA) RELEASING EXERCISES (TRE®)

### ÜBER DEN KÖRPER STRESS UND INNERE ANSPANNUNG LOSLASSEN UND DAS NERVENSYSTEM WIEDER ZUR RUHE BRINGEN



**Warum TRE®?** Unser Körper ist das Gefäß, welches uns durchs Leben trägt. Alles, was wir im Leben erleben, ob bewusst oder unterbewusst, spiegelt sich in unserem Körper wieder. Alle schönen Erlebnisse, sowie auch die traurigen und bisweilen traumatisierenden. Unsere Biografie wird zu unserer "Bodygrafie". Unser Körper besitzt die natürliche Fähigkeit sich immer wieder selbst zu regulieren, Erlebtes auch immer wieder loszulassen. Doch was, wenn dieses natürliche Loslassen von alten Erfahrungen und Traumata, bspw. Krankheiten, Verluste, Unfälle, Operationen, körperliche/emotionale/mentale Übergriffe, als (lebens-) bedrohlich erlebte Ereignisse, sowie akutem und Langzeitstress blockiert wird? Kann der Körper die Erfahrung bzw. den Stress nicht verarbeiten, abbauen, loslassen, bleibt es im Körper gefangen bzw. eingefroren. Der Körper reagiert weiterhin so, als sei die Erfahrung (bzw. Bedrohung/Stress) immer noch vorhanden. Unser Gefäß, der Körper, spannt sich immer mehr an, wird enger, u. A. (Verspannungs-) Schmerzen und Herz-Kreislaufprobleme können auftreten. Unser Nervensystem kommt nicht mehr zur Ruhe und in Regeneration. Körper und Geist sind angespannt, wir bekommen eine "kurze Zündschnur". Manche dieser körperlichen und mentalen (An-)Spannungen nehmen wir wahr, manche nicht mehr. Es mag sich anfühlen, als seien wir in unserer eigenen (Verteidigungs-) Rüstung gefangen.

**Wie kann TRE® hierbei helfen?** TRE® ist eine Abfolge von sieben Körperübungen, welche den Körper darin unterstützen im Körper und Nervensystem gehaltene (An-)Spannung, in Muskeln und Faszien, wieder zu lösen und loszulassen. Die Übungen regen einen natürlichen Loslassprozess an, das neurogene Zittern, über welchen alle Säugetiere verfügen. Der Körper beginnt über das Zittern Spannung zu entladen und zu lösen und sich wieder automatisch zu regulieren. Das Nervensystem "resettet" sich. Neue neuronale Netzwerke werden im Hirn gebildet (Neuroplastizität).



**Woher kommt TRE® und wie wird es eingesetzt?** Aufbauend auf den Erkenntnissen von Dr. Peter Levine (Somatic Experiencing) wird die von Dr. David Berzeli begründete TRE®-Methode in den USA bereits in unterschiedlichsten Kontexten vermittelt und angewendet, u. A. bei Rettungskräften, der Polizei und dem Militär, in Schulen und Universitäten, in Firmen sowie im (Hochleistungs-) Sport, im Gesundheitsbereich (Physiotherapie, therapeutischer Kontext zur Behandlung von akutem Stress, Angst- und Panikattacken sowie PTBS/Traumaheilung, nach Geburten und körperlichen Übergriffen, etc.), und findet auch in Europa zunehmend Anwendung und Anerkennung. In mehreren Studien wird eine hohe Wirksamkeit der Stressreduktion durch TRE® bescheinigt.

Die Technik des neurogenen Zitterns ist leicht erlernbar und ein bewährtes Selbsthilfemittel. TRE® sollte unter Aufsicht eines ausgebildeten TRE®-Providers erlernt werden, um eine sichere Ausgangsbasis dafür zu schaffen, sich selbst umsichtig und sicher bei diesem Entladungs- und Selbstregulationsprozess zu begleiten.

Lesen Sie mehr über die positiven Effekte des neurogenen Zitterns und den Ablauf einer Sitzung auf der 2. Seite.

#### **Daniela Vollmann**

Beratung. Coaching. Training. Persönlichkeitsentfaltung.

Mehr als 12 Jahre fachliche Expertise, praktische Erfahrung und persönliche Unterstützung.

Kontakt: Mobil. 0151/64587052

Email. [info@daniela-vollmann.de](mailto:info@daniela-vollmann.de)

Wirkstätte:

Praxis & Impulsraum

Am Siechen 37

60529 Frankfurt-Schwanheim

## Positive Effekte des neurogenen Zitterns können, unter anderem, sein:

- Der Körper bekommt wieder einen Zugang zum natürlichen Entladen und Loslassen
- Anspannung (im Körper und Nervensystem) wird (schneller) wieder reguliert
- Posttraumatische Symptome (PTBS) werden weniger
- Erschöpfungssymptome verringern und Schlaf und Regenerationsfähigkeit verbessern sich
- Emotionale „Ausschläge“ verringern sich
- Die Fähigkeit den mentalen Fokus zu halten steigt
- Körperliche Verletzungen (Unfälle, Operationen, Geburten) können schneller heilen
- Schnellere Regenerationsfähigkeit nach dem Sport wird ermöglicht
- Mehr Balance zwischen Anspannung und Entspannung
- Das Gefühl wieder entspannt im Körper zu sein sowie das Vertrauen in den eigenen Körper erhöht sich
- Die Verdauung verbessert sich, Lebensenergie kann wieder fließen und das Energielevel steigt
- Dadurch steigt das Empfinden mit akutem und chronischem Stress (beruflich wie auch privat) besser umgehen bzw. präventiv darauf einwirken zu können
- Regelmäßig angewendet hilft TRE® zu verhindern, dass der Alltagsstress sich in chronische Verspannungen verfestigt

## TRE®-Einzelsitzungen

Meine Aufgabe als zertifizierter TRE®-Provider ist es

- Ihnen einen sicheren Rahmen und Raum zu bieten, um sich auf das neurogene Zittern einlassen zu können
- Sie in der Durchführung der sieben Körperübungen anzuleiten
- mit Ihnen gemeinsam herauszufinden, was Ihr individueller Körper braucht, um den Zugang zum natürlichen Vorgang des Zitterns wieder zu erhalten, und die Übungen entsprechend für Sie anzupassen
- Ihnen vor, während & nach dem Zitterprozess all Ihre Fragen zu beantworten und so Ihr Vertrauen in die natürliche Intelligenz und Selbstregulationsfähigkeit Ihres Körpers zu stärken

## Wie ist eine TRE®-Sitzung aufgebaut?

Vorbereitung: Zur Vorbereitung auf die erste Sitzung gehen wir gemeinsam einen Fragebogen zur Erfassung Ihres körperlichen, emotionalen und mentalen Ist-Zustands durch. Zur Sitzung empfehle ich Ihnen, wenn möglich, bequeme (und enganliegende) Kleidung und dicke Socken mitzubringen.

Ablauf: Wir beginnen die Sitzung mit einem kurzen Gespräch, worauf die Beantwortung all Ihrer Fragen sowie die Körperübungen und das Zittern folgen. Abschließend führen wir ein Nachgespräch.

Sitzungsdauer: Die Dauer einer Sitzung kann zwischen 60 und 90 Minuten variieren. Zur optimalen Unterstützung empfehle ich vier bis sechs Sitzungen im Zeitraum von sechs bis acht Wochen. Nach ein bis zwei Sitzungen können selbige, bei Bedarf und in Absprache, auch via Zoom oder MS Teams durchgeführt werden.

Weitere Informationen, ein Video über die Erfahrung einer Reporterin des hessischen Rundfunks mit mir sowie Artikel über das neurogene Zittern finden Sie unter [www.daniela-vollmann.de/für-privatpersonen/tre-tension-releasing-exercises-neurogenes-zittern](http://www.daniela-vollmann.de/für-privatpersonen/tre-tension-releasing-exercises-neurogenes-zittern).

Für Fragen und Sitzungstermine melden Sie sich gerne.

## Daniela Vollmann

Beratung. Coaching. Training. Persönlichkeitsentfaltung.

Mobil. 0151/64587052 Email. [info@daniela-vollmann.de](mailto:info@daniela-vollmann.de)

Praxis & Impulsraum Am Siechen 37, 60529 Frankfurt-Schwanheim

