

Verantwortungsvoller Umgang in unseren Aus- und Weiterbildungen

in der Ausbildung bei FreyMuT Academy

Dieses Merkblatt dient deiner Selbstfürsorge und Eigenverantwortung im Rahmen deiner Ausbildung. Es soll dir Orientierung geben, was im Lernprozess normal ist, wann zusätzliche Unterstützung sinnvoll ist und wie sich unsere Ausbildungsmethoden klar von therapeutischen Interventionen abgrenzen.

In unseren Ausbildungen zu **SELF, Traumapädagogik und EMDR** können intensive Themen und Gefühle aufsteigen. Das ist Teil eines echten Lern- und Entwicklungsprozesses. Gleichzeitig bist du eingeladen, achtsam mit dir umzugehen und Unterstützung zu holen, wenn du sie brauchst.

Lies dieses Merkblatt in einem ruhigen Moment durch, in dem du dich stabil fühlst. So bist du vorbereitet und weißt, was du im Notfall tun kannst.

1. Haftungsausschluss und Abgrenzung

Die Inhalte und Methoden bei FreyMuT werden zu Bildungs- und Entwicklungszwecken angeboten. FreyMuT ist kein medizinischer Anbieter, kein Anbieter psychiatrischer Betreuung und keine medizinische Fachkraft.

Die Ausbildungsinhalte stellen keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose, Therapie oder Behandlung dar.

Ausbildung ist keine Psychotherapie und grenzt sich klar davon ab. Es werden keine Diagnosen gestellt, keine Krankheiten behandelt (z. B. Depression, Angststörungen, schwere Traumata, Sucht- oder Essstörungen).

Die Teilnahme an unseren Ausbildungen erfolgt auf eigene Verantwortung und ist ausgeschlossen für alle, die an einer schweren, behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung leiden.

Solltest du dich in therapeutischer oder medikamentöser Behandlung befinden, **kläre bitte vor Ausbildungsbeginn mit deinem*deiner Therapeut*in ab**, ob die Teilnahme in deiner aktuellen Situation sinnvoll ist. Bestimmte Übungen und Methoden können kontraindikativ wirken.

Wenn du ein medizinisches oder psychisches Problem hast oder vermutest, ein solches zu haben, **wende dich bitte umgehend an einen Arzt oder Psychotherapeuten** – missachte niemals professionellen medizinischen Rat aufgrund von Ausbildungsinhalten.

2. Ausbildung vs. Therapie

Was leistet die FreyMuT-Ausbildung?

Unsere Ausbildungen vermitteln fundiertes Wissen und praxisorientierte Kompetenzen für pädagogische, soziale und begleitende Kontexte:

- SELF: Selbstregulation, Beziehungsgestaltung und ressourcenorientiertes Arbeiten
- Traumapädagogik: Traumasensibles Verstehen und Handeln im Alltag und in der Begleitung
- EMDR: Evidenzbasierte Methode zur Verarbeitung belastender Erinnerungen im zugelassenen Rahmen

Was leistet die Ausbildung nicht?

Eine Ausbildung ersetzt keine Psychotherapie. Bei tiefgreifenden emotionalen Belastungen, Traumata oder psychischen Erkrankungen ist professionelle therapeutische Unterstützung der richtige Weg.

Wichtig zu EMDR:

EMDR wird bei FreyMuT als Lern- und Begleitungsmethode vermittelt. Die klinische Anwendung zur Traumatherapie erfordert eine psychotherapeutische Zulassung und darf nur in diesem Rahmen eingesetzt werden. FreyMuT bietet keine Traumatherapie an.

3. Woran erkenne ich eine starke emotionale Aktivierung?

In Ausbildungen, die sich mit Trauma, Regulation und dem inneren Erleben beschäftigen, können eigene Themen berührt werden. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeigt, dass du mit dir in Kontakt bist.

Mögliche Zeichen einer Aktivierung:

- Intensive, überproportionale emotionale Reaktionen auf Augenblickssituationen
- Flashbacks, Körpererinnerungen oder Bilder aus der Vergangenheit
- Anhaltendes Erschöpfungsgefühl, innere Unruhe oder Taubheit nach Übungen
- Fight-Flight-Freeze-Reaktionen (Kampf, Flucht, Erstarrung)
- Körperliche Signale: Herzrasen, Schweißausbrüche, Übelkeit, Schwindel

Merke: Wenn ein Thema dich dauerhaft und intensiv beschäftigt, weit über die Ausbildungssituation hinaus, ist das ein klares Zeichen: Therapeutische Unterstützung wäre sinnvoll.

4. Erste Hilfe: Was tue ich, wenn ich stark aktiviert bin?

Wenn intensive Gefühle aufsteigen und dein Coach, deine Ausbilderin oder deine Vertrauensperson nicht erreichbar ist, helfen dir diese Schritte:

Tief atmen

Konzentriere dich auf eine verlängerte Ausatmung: 4 Sekunden tief in den Bauch einatmen, 6 Sekunden durch den leicht geöffneten Mund ausatmen. Lass dabei Kiefer und Zunge locker. Das beruhigt dein Nervensystem.

Zurück in den Moment (Grounding)

Nenne laut 3 Dinge, die du siehst – 3, die du hörst – 3, die du spürst. Diese Übung bringt dich aus der Aktivierung zurück in das Hier und Jetzt.

Starke Reize nutzen (Skills)

Wenn das Grounding nicht ausreicht: eiskaltes Wasser, Zitronensaft, intensiver Geruch (z. B. Tigerbalsam). Starke Sinnesreize unterbrechen die Aktivierungsspirale und bringen dich in die Gegenwart.

Schmetterlingsumarmung

Kreuze die Arme über dem Herzraum, Fingerspitzen liegen unter dem Schlüsselbein. Tappe abwechselnd links und rechts sanft. Atme dabei ruhig in den Bauch. Sprich dir innerlich gut zu.

Box-Atmung

Stelle dir ein Quadrat vor: 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden halten. Mindestens 5 Runden.

Wiegen

Umarme dich und wiege dich sanft vor und zurück. Umarmungen und Berührungen sind sehr regulierend für das Nervensystem.

Gedanken aufschreiben

Wenn du dich etwas beruhigt hast: Schreibe auf, was du denkst und fühlst. Das entlastet und bereitet dich auf ein späteres Gespräch vor.

Vertrauensperson kontaktieren

Wende dich an einen Freund, ein Familienmitglied, ein Mitglied deiner Ausbildungsgruppe, an unsere Dozent*innen oder unsere freymut Fastlane. Du musst das nicht alleine tragen.

Wenn du das Gefühl hast, alleine nicht zurechtzukommen und dich Gefühle überwältigen: Zögere bitte nicht, professionelle Hilfe zu suchen. Weiter unten findest du Anlaufstellen, die rund um die Uhr erreichbar sind.

5. Quick-Tipps: Umgang mit intensiven Gefühlen

Wut

Kanalisiere die Energie in Bewegung: laufen, in ein Kissen boxen, Hampelmänner. Oder kreativ ausdrücken durch Musik, Schreiben, Zeichnen.

Trauer

Erlaube dir zu trauern. Schreibe auf, was du fühlst. Suche vertraute Menschen. Trauer braucht Raum, keine Unterdrückung.

Angst

Nutze die Box-Atmung. Gehe in die Natur. Bewegung und frische Luft helfen deinem Nervensystem, sich zu regulieren.

Überwältigung / Dissoziation

Stelle die Füße fest auf den Boden. Reibe deine Hände aneinander. Öffne die Augen weit und orientiere dich bewusst im Raum.

6. Deine Eigenverantwortung in der Ausbildung

Bei FreyMuT lernst du Methoden, die tief wirken können. Deshalb tragen wir gemeinsam Verantwortung.

- Teile mit deinen Ausbilder*innen, wenn ein Thema dich stark belastet.
- Nutze EMDR und andere tiefe Methoden nur im klar definierten Rahmen deiner Ausbildungsrolle.
- Kläre bei psychischer Vorbelastung vorab mit Therapeut*innen ab, ob die Ausbildung gerade passt.
- Hole dir professionelle Unterstützung, wenn du sie brauchst. Das ist Stärke, nicht Schwäche.

FreyMuT übernimmt keine Haftung für direkte oder indirekte Schäden, die durch die Anwendung von Ausbildungsinhalten entstehen können. Alle Inhalte sind nach bestem Wissen zusammengestellt. Es obliegt dir, deren Wirkung auf dich zu prüfen und bei Bedarf professionelle Hilfe zu holen.

7. Anlaufstellen und Krisentelefone

In akuten Krisen stehen dir diese Angebote rund um die Uhr zur Verfügung:

Krisen & Notfälle

TelefonSeelsorge Deutschland: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, anonym) – www.telefonseelsorge.de

TelefonSeelsorge Österreich: 142 (kostenlos, anonym)

TelefonSeelsorge Schweiz: 143 (kostenlos, anonym)

Gewalt & Notfälle

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (DE): 116 016

Hilfetelefon Gewalt an Männern (DE): 0800 123 9900

Frauenhelpline Gewalt (AT): 0800 222 555

Opferhilfe Schweiz: www.opferhilfe-schweiz.ch

Polizei

Deutschland: 110

Österreich: 133

Schweiz: 117

Weitere Unterstützung

Traumaambulanzen (DE): www.projekt-hilft.de

Sozialpsychiatrischer Dienst (DE): www.sozialpsychiatrische-dienste.de

Krisendienste nach Bundesland (DE):

www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen

Psychotherapeuten-Suche Österreich: www.psychotherapie.at

Krisenintervention Schweiz: www.psych-schweiz.ch/krisenintervention

Mehr über freymut und unsere Ausbildungen: www.freymut-academy.com

© FreyMuT Academy