

# Training zur Auflösung von Ängsten und Trauma (T.A.A.T.)

## Das T.A.A.T. beinhaltet:

- 12 live-Sitzungen à 60 - 90 min., verteilt auf 6 Monate, 2 Sitzungen pro Monat inklusive Dokumente mit Zusammenfassungen der jeweils absolvierten Module
- am Anfang täglich 2x 10 min. Heimtraining, mit der Zeit steigend auf total ca. 45 min. täglich inklusive Vorlagen zu den Trainingsaufgaben und Protokolle zum ausfüllen
- Masse: 1 zu 5 (Auf eine Stunde Neulernen folgen mindestens fünf Stunden Umsetzung)
- Menge: 1 zu 10 (Auf einen Tag mit Schulung folgen mindestens 10 Tage Umsetzung)

## Grundsatz 1: Schulung zur Selbstheilung

Ängste und Traumata können ausheilen und verschwinden, wenn man versteht, wie man die richtige „Wundversorgung“ macht:

Jede körperliche Wunde hat ihren angeborenen Reparatur-Mechanismus. Körperlich nennen wir dies Heilung. Voraussetzung für eine gute Wundheilung ist, dass man für die richtigen Bedingungen sorgt, also dass man eine saubere Wundversorgung macht.

So wie die körperliche Verletzung unter dem sauberen Wundverband oder in der Schiene selber ausheilt, so heilen auch Angst-Speicherungen und Traumaschäden unter den richtigen Bedingungen im Gehirn selber aus.

### Im T.A.A.T. werden eben diese Bedingungen gelernt und trainiert.

Was bei der Wunde *Heilung* heisst, nennen wir auf psychischer Ebene *Regulation*. Das Wissen und Können für die Regulation von Traumata und Ängsten wird im T.A.A.T. vermittelt und auch gleich durchgeführt.

## Grundsatz 2: „Safety First!“

Zuerst werden die Grundlagen gelernt, was bei einem Angst-/Traumatrigger physiologisch überhaupt in einem Menschen drin abläuft. Dann wird gelernt und trainiert, das Geschehen im eigenen Körper und Gehirn selber zu stabilisieren.

Erst nachdem man das Geschehen im eigenen Körper und Gehirn verstanden hat und gelernt hat, sich selbst zu sichern und zu stabilisieren, erst dann wird zielgerichtet auf die traumatischen Erlebnisse eingegangen und das Trauma zur Auflösung gebracht.

Danach kann man diese Prozesse in Zukunft auch selbstständig für sich anwenden.

## Preis:

Einmalzahlung: Fr. 3'600.- plus 8.1% MwSt., total Fr. 3'891.60 inkl. MwSt.

oder Ratenzahlung: 6 Monatsraten à je Fr. 690.- inkl. MwSt., total Fr. 4'140.- inkl. MwSt.

## **Begriffserklärung und Haftungsausschluss:**

Das Training zur Auflösung von Ängsten und Trauma (T.A.A.T.) hat sich in der Praxis als wirksam und erfolgreich erwiesen. Auch gibt es sowohl zu den Grundlagen, auf welchen das T.A.A.T. baut, als auch zu den praktischen Methoden, die im T.A.A.T. zur Anwendung kommen, eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien und Wirksamkeitsbelegen.

Trotzdem wird hier explizit darauf hingewiesen, dass das T.A.A.T. ein Training ist, und weder als psychologische Therapie noch als medizinische Behandlung bezeichnet werden darf.

Mathias Erni Morel stellt keine Diagnosen, und er gibt weder Heilsversprechen noch Erfolgsgarantien ab.

Die Kundin/der Kunde behält weiterhin selbst die volle Verantwortung und Haftung über ihr/sein physisches und psychisches Geschehen, auch während und nach einem allfälligen Absolvieren und Umsetzen des T.A.A.T. (Wer seine Ängste oder Traumata selber auflösen lernen will, muss dafür auch selber die Verantwortung übernehmen. Anders geht das nicht.)

Falls jemand einen approbierten Psychotherapeuten oder Arzt benötigt, so wird sie/er hiermit explizit aufgefordert, einen solchen zu konsultieren. Ob jemand einen solchen benötigt, liegt nicht im Ermessensbereich und auch nicht in der Entscheidungsverantwortung von Mathias Erni Morel bzw. von der Firma Mathias Erni stark von innen.