



SEMINAR: HELFEN OHNE SELBSTAUFGABE

WARUM HELFEN ZUR SUCHT WERDEN KANN – UND DIES NIEMANDEM HILFT

Helfen ja, aufopfern nein!

Ablehnung als Kind ist die Hauptursache für übermäßiges Helfen. Diese erlebt jedes Kind als traumatisch mit Folgewirkungen bis ins Erwachsenenleben. Helfen über das eigene Limit hinaus ist eine Traumaüberlebensstrategie, um Gefühle eigener Hilflosigkeit und Ohnmacht und „nicht gut genug“ zu sein nicht spüren zu müssen. Die viel gerühmte Selbstlosigkeit führt nur noch mehr in die Spirale von Selbstaufgabe und innerer Spaltung. Ein gesundes Ich und ein stabiler Selbstbezug sind der Schlüssel für ein konstruktives und gesundes Helfen auf Augenhöhe. Das Seminar fußt auf Erkenntnissen zum „Helfersyndrom“ von Wolfgang Schmidbauer und der identitätsorientierten Psychotraumatheorie (IoPT) nach Professor Franz Ruppert.

Wann? 28.05.25, 9-16 Uhr

Wo? Online über Zoom

Für wen geeignet? Alle Menschen, die mit und für Menschen arbeiten

Moderator: Christian Frost, Diplom-Sozialwissenschaftler, zertifizierter Coach & IoPT-Prozessbegleiter und Trainer & Gerichtsbetreuer in Stralsund

Seminarkosten pro TeilnehmerIn 250,00 Euro inkl. MwSt.

Anmelde-schluss: 02.05.2025

Anmeldung per E-Mail

**MEERAUM
SYSTEMISCHES COACHING &
BERATUNG**

Jungfernstieg 21
18437 Stralsund
0176 2361 0034
info@coaching-traumatherapie-
stralsund.de

[www.coaching-
traumatherapie-stralsund.de](http://www.coaching-traumatherapie-stralsund.de)

SEMINARABLAUF

Eröffnungsrunde

9.00 – 9.15

Part 1: Helfen, retten, aufopfern – bis zum Burn-Out

9.15 – 10.15

Vortrag: 20 Minuten, Diskussion: 40 Minuten

- Was unterscheidet Helfen vom Retten und Aufopfern bis hin zum Burn-Out?
 - Welche Haltungen zum Helfen gibt es (Altruismus, Paternalismus etc.)?
 - Was motiviert Sie zum Helfen? Wieviel Raum nimmt das Helfen in Ihrem Leben, in Ihren Beziehungen ein?
- Diskussion, Fragen & Antworten

Pause: 10.15 bis 10.30

Part 2: Das „Helfersyndrom“

10.30 – 11.30

Vortrag: 30 Minuten, Diskussion: 30 Minuten

- Symptome
 - Ursachen
 - Auswirkungen auf das Patienten-/Klientenverhältnis
 - Welche Art von Helfer/in würden Sie sich wünschen als PatientIn/KlientIn?
- Diskussion, Fragen & Antworten

Pause: 11.30 – 11.45

Part 3: Was hat übermäßiges Helfen mit Trauma zu tun?

11.45 – 13.00

Vortrag: 45 Minuten, Diskussion: 30 Minuten

- Was ist Trauma?

- Traumatische Bindungserfahrungen führen zur Selbstaufgabe
 - Symbiotische Verstrickung
 - Trauma der Identität
- Diskussion, Fragen & Antworten

Mittagspause: 13.00 – 14.00

Part 4: Trauma der Liebe oder die „Rettung“ der Mutter

14.00 – 15.30

Vortrag: 60 Minuten, Diskussion: 30 Minuten

- Was ist „Ablehnung“?
 - Urformel und Überlebensstrategien
 - Übermäßiges Helfen als Traumafolge
 - Helfen bis nichts mehr geht
 - Was hält mich in der Spirale des übermäßigen Helfens?
 - Lösungsansätze der IoPT
 - Lösungsansätze allgemein
 - Was hilft Ihnen?
- Diskussion, Fragen & Antworten

Abschlussrunde

15.30 – 16.00