

## Fortbildungen in Kassel

7.- 8. Juni 2024 TRIMB für Traumatherapeut\*innen  
27.-28. Sept. 2024 Supervision und Psychohygiene  
22.-23. Nov. 2024 TRIMB-Vertiefung 1  
21.-22. März 2025 Arbeit mit so genannten Täter-Introjekten  
03.-04. April 2025 TRIMB für Traumatherapeut\*innen  
27.-28. Juni 2025 TRIMB-Vertiefung 2  
21.-22. Nov. 2025 TRIMB-Vertiefung 1  
Infos + Anmeldung 0561- 521 83 85 oder info@ellen-spangenberg.de

## TRIMB-Einführung in Berlin, Akademie Traumatherapie

Für Kolleg\*innen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie  
12.-13. April 2024, (Fr-Sa), www.akademie-traumatherapie.de  
11.-12. April 2025, (Fr-Sa)  
in Kooperation mit der Akademie für Integrative Traumatherapie  
seminare@akademie-traumatherapie.de, 030-4280 4436

## TRIMB-Einführung, Erfurter Psychotherapiewoche

7.-11. Sept. 2024, (Sa-Mi),  
sowie voraussichtlich wieder im September 2025  
Infos + Anmeldung 0361-642 2448  
oder www.psychotherapie-woche.de

## TRIMB-Einführung in Seeham nahe Salzburg

Für Kolleg\*innen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie  
4.-5. Oktober 2024 (Fr-Sa)  
in Kooperation mit dem Traumainstitut Salzburg  
Infos + Anmeldung direkt beim Traumainstitut Salzburg  
Tel. 0043-660-315 7921 oder info@traumainstitut.eu

## TRIMB-Einführung in Nürnberg

Für Kolleg\*innen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie  
8.-9. Nov. 2024, (Fr-Sa), TRIMB-Einführung  
7.-8. Nov. 2025, (Fr-Sa), TRIMB-Einführung  
in Kooperation mit dem TraumaHilfe-Zentrum Nürnberg  
Infos + Anmeldung direkt unter www.thzn.org

## TRIMB-Einführung in Wien

Für Kolleg\*innen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie  
14.-17. Mai 2025, Mi-Sa, Einführung und Raum für Supervisionen  
in Kooperation mit dem IPTT Wien, www.iptt.at  
Infos + Anmeldung direkt beim IPTT, 0043 676-310 6080

## TRIMB-Einführung am Wieslocher Institut

Für Kolleg\*innen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie  
23.-24. Juni 2025 (Mo-Di),  
in Kooperation mit Wieslocher Insitut für systemische Lösungen  
Infos + Anmeldung direkt im WISL:  
post@wieslocher-institut.com oder 06222 – 55 27 61

Respekt  
Empathie  
Kompetenz  
Achtsamkeit  
Wertschätzung  
Lebendigkeit  
Selbstfürsorge  
Perspektiven  
Leichtigkeit



Humor  
Präsenz  
Klarheit  
Grenzen  
Zutrauen  
Zuversicht  
Kreativität  
Echtheit  
Freude

## Ellen Spangenberg

Ärztliche Psychotherapeutin. Bereits während des Studiums langjährige Mitarbeit in einem Frauennotruf. Über viele Jahre Assistenz-Ärztin in der Wicker-Klinik Bad Wildungen mit dem Schwerpunkt frauen-orientierter Traumatherapie. Mehrjährige Tätigkeit als Oberärztin der Klinik am Homberg, Bad Wildungen, Psychosomatik, hier Aufbau einer Station mit dem Schwerpunkt Traumatherapie. Seit 2008 niedergelassen in eigener psychotherapeutischer Privat-Praxis in Kassel. Neben tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie zahlreiche traumatherapeutische Fort- und Weiterbildungen. Seit 2006 Fortbildungstätigkeit im Bereich Psycho-traumatologie, die neben der Vermittlung der TRIMB-Methode auch vielfältige weitere Themen abdeckt. In diesem Ansatz geht es weniger um das wiederholte und schmerzhaftes Nacherleben traumatischer Erfahrungen, sondern vielmehr um deren Würdigung und behutsame sowie lösungsorientierte Bearbeitung. Selbstwirksamkeit, Stabilität und Würde der Klient\*innen stehen dabei im Vordergrund.

## Buchveröffentlichungen:

Dem Leben wieder trauen. 7. überarbeitete Auflage Patmos 2023.  
Behutsame Trauma-Integration (TRIMB). 5. Aufl. Klett Cotta 2021.



Wilhelmshöher Allee 306 b  
34131 Kassel  
Tel. 0561 – 521 83 85  
www.ellen-spangenberg.de  
info@ellen-spangenberg.de

# TRIMB und Traumatherapie



## Fortbildungen bei Ellen Spangenberg

April 2024 bis Dez. 2025

## Psychotherapie und Trauma

In den letzten Jahrzehnten wurde die Bedeutsamkeit von Traumatisierungen für die Entstehung psychischer Symptome und Erkrankungen immer deutlicher herausgearbeitet und auch erforscht. Hierdurch hat sich die Traumatherapie rasant weiterentwickelt.

Bisherige Behandlungsansätze wurden kritisch reflektiert und für das Trauma-Klientel neue Ansätze entwickelt, die die Besonderheiten der posttraumatischen Hirnphysiologie einbeziehen. Hierdurch konnten mit traumatisierten Klient\*innen wesentlich bessere Fortschritte erreicht werden. Inzwischen gibt es in diesem Feld recht divergente Ansätze. Insbesondere die Bedeutung von Stabilisierung versus Traumakonfrontation wird sehr kontrovers diskutiert.

Für komplex traumatisierte Klient\*innen mit noch geringerer Stabilität sind viele Methoden der Traumaausarbeitung allerdings zu belastend bzw. kontraindiziert. Für diese Klientel sind Ansätze entwickelt worden, die Traumainhalte auf sehr viel behutsamere Weise prozessieren. Hierzu gehört auch die TRIMB-Methode.

Dabei folgt TRIMB über das Methodische hinaus einem Menschenbild, in dem Würde, Selbstwirksamkeit, Vielfalt und Wahlmöglichkeiten im Vordergrund stehen.

Die Methode ist natürlich kein Wundermittel, sondern ein Baustein innerhalb der Traumatherapie und setzt – wie alle anderen Methoden – genaue Diagnostik und psychotraumatologische Kenntnisse voraus.

Traumatherapie bedeutet auch, das Schwere möglichst leicht zu machen. So werden wir uns bei jedem Seminar auch dezidiert der Psychohygiene zuwenden und Freude und Humor aktivieren.

Im März 2015 ist im Klett Cotta-Verlag das erste Handbuch Buch über die TRIMB Methode erschienen:

„**Behutsame Trauma-Integration (TRIMB)**“.

Wegen der großen Nachfrage 2021 bereits in 5. Auflage

**Seminare und Fortbildungen siehe auch unter [www.ellen-spangenberg.de](http://www.ellen-spangenberg.de)**

## TRIMB und Traumatherapie

Ingrid Olbricht (+2004), die frühere Chefärztin der Wicker-Klinik, hat uns die TRIMB-Methode hinterlassen, die sie, aufbauend auf einer tradierten Atem-Technik, für die Traumatherapie entwickelt hat. Diese Methode wird kontinuierlich von Ellen Spangenberg weiterentwickelt und dem aktuellen Kenntnisstand angepasst.

**T**rauma  
**R**ekapitulation with  
**I**magination  
**M**otion and  
**B**reath

TRIMB nutzt Imagination, Atmung und eine lateralisierende Kopfbewegung, um Trigger und Traumamaterial auf behutsame Weise zu prozessieren. Die Methode führt dabei nicht tiefer in das Traumaerleben hinein, stattdessen wird dieses nach vorsichtiger Tuchfühlung rasch und lösungsorientiert „entgiftet“. Oft ist die Entlastung so tiefgreifend, dass sich danach eine klassische Trauma-Konfrontation erübrigt.

TRIMB kann aufgrund des behutsamen Ansatzes gut bei komplex traumatisierten Klient\*innen und oft bereits in der Stabilisierungsphase eingesetzt werden.

Selbststeuerung und Selbstwirksamkeitserleben der Klient\*innen werden sichtlich verbessert. Zudem werden sowohl Klient\*in als auch Therapeut\*in weniger stark durch Traumamaterial belastet.

Hierdurch schließt sich eine Lücke für Klient\*innen, die nicht stabil genug sind (oder werden können) für eine klassische und durchaus belastende Traumarekonstruktion, die jedoch mit alleinigen Stabilisierungsmethoden nicht mehr vorankommen.

## TRIMB-Einführungs-Seminare

Die Anwendung der TRIMB-Methode setzt psychotraumatologische Grundkenntnisse voraus. In Erfurt werden diese im Überblick vermittelt, insbesondere wird auf hirnpfysiologische Vorgänge sowie Konzepte der phasen-spezifischen Traumatherapie eingegangen und das Erlernte hierin eingebettet.

Für traumatherapeutisch erfahrene Kolleg\*innen gibt es Seminare in denen psycho-traumatologische Grundlagen nicht vermittelt, sondern vorausgesetzt werden, siehe jeweilige Ankündigung.

Alle Prozess-Methoden werden an eigenen (nicht traumatischen) Situationen erarbeitet, was eine gewisse Bereitschaft zur Selbsterfahrung voraussetzt, und dann in Kleingruppen-Arbeit eingeübt, so dass Teilnehmer\*innen sie nach den Seminaren in die eigene psychotherapeutische Arbeit einflechten können.

## Vertiefungs- und Themen-Seminare

Im TRIMB-Vertiefungs-Seminar 1 werden die bisher erlernten Techniken vertieft und erweitert, die Arbeit mit verletzten inneren Anteilen (Ego-State-Ansatz) wird praxisnah eingeführt und erprobt. Im TRIMB-Vertiefungs-Seminar 2 wird neben TRIMB weitere Ressourcen-Stärkung u.a. mit dem Ressourcen-Team vermittelt.

Für die Themen-Seminare, die unabhängig von TRIMB gebucht und nachfrageorientiert angeboten werden, gibt es unterschiedliche Schwerpunkt-Themen z.B. Umgang mit selbstschädigenden Verhaltensweisen, Arbeit mit so genannten Täter-Introjekten, Umgang mit (höhergradig) dissoziativen Klient\*innen, Psychohygiene und Resilienz der Begleiter\*innen.

In den Folge-Seminaren ist auch Raum für Supervision, unter anderem mit trauma-adaptierten systemischen Aufstellungsmethoden und natürlich für die eigene Psychohygiene.

## Inhouse-Fortbildungen

Auf Anfrage komme ich auch in Ihre Institution, um Mitarbeiter\*innen gezielt zu Ihren Wunschthemen fortzubilden, ca. 18 Monate Planungsvorlauf.

## TRIMB für Traumatherapeut\*innen, Kassel

In Traumatherapie weitergebildete bzw. erfahrene Psychotherapeut\*innen können sich gezielt die TRIMB-Methode aneignen. Auf diesen Vorkenntnissen aufbauend wird direkt mit der Erarbeitung der Methode und deren Einbettung in den therapeutischen Prozess begonnen.

**7.-8. Juni 2024, Fr. 12 -19.30, Sa. 9.30 – 17.00 Uhr**  
**3.-4. April 2025, Fr. 12 -19.30, Sa. 9.30 – 17.00 Uhr**

## TRIMB-Vertiefung 1, Kassel

Die Arbeit mit der TRIMB-Methode wird ausgewertet und vertieft sowie detailliert auf supervisorische Fragen eingegangen. Die Arbeit mit verletzten inneren Anteilen (Ego-State-Ansatz) wird vermittelt und in begleiteten Kleingruppen erprobt.

**22.-23. November 2024, Fr. 12 – 19.30, Sa. 9.30 – 17 Uhr**  
**21.-22. November 2025, Fr. 12 – 19.30, Sa. 9.30 – 17 Uhr**

## Psychohygiene und Supervision, Kassel

Neben Supervision bzgl. komplex traumatisierter Klient\*innen, u.a. mit systemischen Aufstellungs-Formaten, wird es um die eigene Selbstfürsorge und Prävention von Burn-Out und Sekundärtraumatisierung gehen. Es ist hierbei auch Raum für Selbsterfahrung.

**27.-28. September 2024, Fr. 12 – 19.30, Sa. 9.30 – 17 Uhr**

## Arbeit mit sog. Täter-Introjekten in Kassel

Es wird erarbeitet, was sich hinter verletzenden inneren Anteilen verbirgt, und wie Veränderungen erreicht werden können. Dabei kommen imaginative und systemische Methoden zum Einsatz. Grundkenntnisse der Psychotraumatologie sind Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Fortbildung. Kenntnis und Erfahrungen mit der TRIMB-Methode werden jedoch *nicht* vorausgesetzt.

**21.-22. März 2025, Fr. 12 – 19.30, Sa. 9.30 – 17 Uhr**

## TRIMB-Vertiefung 2, Kassel

In diesem Folge-Seminar wird die Arbeit mit der TRIMB-Methode vertieft und detailliert auf supervisorische Fragen eingegangen sowie bisherige Erfahrungen mit der Methode ausgewertet. Am zweiten Tag geht es um prozess-orientierte Ressourcen-Arbeit u.a. mit dem Ressourcen-Team

**27.-28. Juni 2025, Fr. 12 – 19.30, Sa. 9.30 – 17 Uhr**

## Zertifizierung

erfolgt über die LÄK Hessen, üblicherweise werden 18-20 FB-Punkte pro Fortbildungstermin vergeben.

## Anmeldung bitte an

**Ellen Spangenberg**  
**Ärztliche Praxis für Psychotherapie**  
**Wilhelmshöher Allee 306 b, 34131 Kassel**

Tel. 0561 – 521 83 85, info@ellen-spangenberg.de

## Anmeldung für Termine in Kassel

TRIMB für Traumatherapeut\*innen, 7.-8. Juni 2024   
Psychohygiene und Supervision, 27.-28. Sept. 2024   
TRIMB-Vertiefung 1, 22.-23. November 2024

Arbeit mit so genannten Täter-Introjekten, März 2025   
TRIMB für Traumatherapeut\*innen, 3.-4. April 2025   
TRIMB-Vertiefung 2, 27.-28. Juni 2025   
TRIMB-Vertiefung 1, 21.-22. November 2025

Für den Teilnahmebeitrag von \_\_\_\_\_ Euro

erteile ich ein SEPA-Einzugsmandat:

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

sende ich einen Verrechnungsscheck (zuzgl. 1,50 Bankgebühr)

\_\_\_\_\_  
Name / Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße / Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Postleitzahl / Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon und e-mail

\_\_\_\_\_  
Beruf / Tätigkeit

\_\_\_\_\_  
Ich habe von der Fortbildung erfahren über

Dürfen diese Kontaktdaten in einer Liste an andere TN dieser  
Fortbildung weitergegeben werden: ja  nein

Fortbildungspunkte der LÄK benötigt? ja  nein

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der o.g. Fortbildung an  
und bin einverstanden mit den Anmeldebedingungen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift

## Anmeldebedingungen:

Teilnehmen können psychologische und ärztliche Psychotherapeut\*innen sowie Therapeut\*innen anderer Berufsgruppen (HP-Anerkennung), Berater\*innen und Fachleute aus psychosozialen Einrichtungen. Es sollten fundierte Vorkenntnisse und Berufserfahrung bestehen.

Die Teilnahme an TRIMB-Fortbildungen berechtigt nicht zur Führung des Titels Traumatherapie, da hierfür umfassendere Kenntnisse notwendig sind. Auch berechtigt sie nicht dazu, die TRIMB-Methode lehrend weiter zu vermitteln.

Die Teilnahme an den Seminaren ist eigenverantwortlich, d.h. jede Teilnehmer\*in übernimmt für die Wahrnehmung und Wahrung ihrer eigenen Grenzen, insbesondere in den Selbsterfahrungs-Anteilen, selbst die Verantwortung, Haftung wird nicht übernommen.

Die Kosten für ein Seminar sind nach Selbsteinschätzung einkommensabhängig gestaffelt wie folgt:

Nettoeinkommen	bis 1.000 €	→ 325 € TN-Gebühr
	bis 1.500 €	→ 350 € TN-Gebühr
	bis 2.000 €	→ 375 € TN-Gebühr
	bis 2.500 €	→ 400 € TN-Gebühr
	ab 2.500 €	→ 425 € TN-Gebühr

Die Teilnahmegebühr beinhaltet alle Seminar-Unterlagen und die Gebühr für die Zertifizierung bei der Landesärztekammer. Bei Seminaren in Kassel ist auch die Versorgung mit Imbiss und Getränken während des Seminars enthalten. Die Übernachtung organisieren sich die Teilnehmer\*innen selbst.

Das Seminar findet statt, wenn sich mindestens 15 TN anmelden. Es wird eine Warteliste angelegt.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird bestätigt. Die Teilnehmer\*in erteilt der Seminar-Leiterin Ellen Spangenberg eine Einzugsgenehmigung oder legt der Anmeldung einen Verrechnungsscheck bei (zuzgl. 1,50 Euro Bankgebühr). Der Betrag wird frühestens drei bis vier Wochen vor der Veranstaltung eingezogen. Die erfragten Daten werden gemäß der DSGVO nur zum internen Gebrauch verwendet und nicht an Außenstehende weitergegeben.

Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor Beginn des Seminars. Bei Abmeldung bis vier Wochen vor dem Seminar wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben. Bei Abmeldung bis zwei Wochen vor Beginn wird die Hälfte des Teilnahmebeitrages erhoben, danach der gesamte Betrag. Falls eine Teilnehmer\*in von der Warteliste nachrücken kann, fallen nur 50 Euro Bearbeitungsgebühr an. Diese Konditionen gelten auch bei Pandemie-bedingten Absagen.

Falls die Veranstaltung von Seiten der Seminar-Leitung abgesagt werden muss, wird die Teilnahmegebühr erstattet, weitere Ansprüche bestehen nicht.

Mit der Anmeldung erkennt die Teilnehmer\*in die aufgeführten Bedingungen an.