

Schreib dich aus dem Trauma

Ein Einblick in die Methode

Dieser kompakte Guide gibt dir einen kleinen Einblick in den umfassenden „Schreib dich aus dem Trauma“ Prozess. Dieser Prozess besteht aus 6 Schritten:

Der Rewrite-Prozess



Was ist „Schreib dich aus dem Trauma“?

Trauma hinterlässt nicht nur Spuren in deinem Nervensystem – es schreibt sich auch in deine innere Geschichte ein. Diese unbewussten inneren Narrative steuern dein Denken, Fühlen und Handeln, ohne dass du es merkst.

Die gute Nachricht: Du kannst diese Geschichten umschreiben. Nicht, indem du die Vergangenheit leugnest, sondern indem du deine Perspektive veränderst und deinem Gehirn ermöglichst, neue neuronale Pfade zu verknüpfen.

„Schreib dich aus dem Trauma“ vereint wissenschaftliche Erkenntnisse aus:

- Positiver Psychologie
- Narrativer Theorie
- Kognitiver Neurowissenschaft
- Poesie- & Schreibtherapie

Wichtig zu wissen, bevor du beginnst

- **Du schreibst nie über das traumatische Ereignis selbst** – es besteht also nicht die Gefahr, dass du schwierige oder intensive Erinnerungen oder Gefühle aktivierst oder „aufwühlst“.
- **Du bestimmst die Dosis** – wenn es emotional zu intensiv wird, mach eine Pause oder schreib über etwas Angenehmes, zum Beispiel eine schöne Erinnerung.
- **Diese Methode ist sanft und wirkungsvoll** – Während des Schreibens und in der neuronalen Integration danach geschehen subtile Shifts in deinem inneren Narrativ. Diese Shifts bewirken dann Veränderungen im Denken, Fühlen und Verhalten.
- **Du schreibst nur für dich** – niemand muss lesen, was du schreibst, und du musst auch keinen literarischen Anspruch erfüllen. Rechtschreibung, Zeichensetzung etc. sind völlig nebensächlich.
- **Nutze Stift und Papier** – keine Tastatur! Verwende ein unliniertes Journal (mind. A5) und einen Stift, der gut übers Papier gleitet.

Wie wirkt das Umschreiben?

Mind → Brain → Life

1. Mind (Geist): Du machst deine unbewussten Denkmuster sichtbar und schreibst die Geschichten um, die dich steuern

2. Brain (Gehirn): Neue neuronale Verbindungen entstehen – vor allem in Ruhephasen nach dem Schreiben (Schlaf, Entspannung). Deshalb: Gönn dir Pausen. Das Gehirn braucht Ruhe, um die Veränderungen zu integrieren.

3. Life (Leben): Irgendwann merkst du plötzlich: *"Ich kann Nein sagen. Ich kann mich regulieren. Ich kann aussteigen aus alten Mustern."*

Der Spezialkurs „Schreib dich aus dem Trauma“ mit Live Calls zu allen 6 Schritten findet immer im September in der INSIDE Membership statt: layacommenda.com/inside

Wichtiger Hinweis:

„Schreib dich aus dem Trauma“ ersetzt keine Psychotherapie, psychiatrische oder medizinische Behandlung. Es handelt sich um einen neuroplastischen Rewrite-Prozess auf Basis von Positiver Psychologie und narrativer Theorie, kombiniert mit Methoden aus Schreib- und Poesietherapie.

Dieser Prozess ist NICHT geeignet für:

- Menschen in akuten Krisensituationen
- Frische, unverarbeitete Traumata (weniger als 6 Monate)
- Akute psychische Erkrankungen (schwere Depression, akute PTBS, Psychosen)
- Suizidalität oder Selbstverletzung

Bei folgenden Anzeichen nimm bitte professionelle Hilfe in Anspruch:

- Flashbacks oder Dissoziationen
- Überwältigende emotionale Reaktionen, die du nicht regulieren kannst
- Verschlechterung des psychischen Zustands

Deep Journaling Kostprobe

Vorbereitung

Setze dich bequem hin. Atme bewusst im „Box Breath“ Rhythmus:

- Einatmen (4 Zählheiten)
- Halten (4)
- Ausatmen (4)
- Halten (4)

Wiederhole 3- bis 5-mal.

Lege dann beide Hände aufs Herz. Spüre deinen Herzschlag. Setze eine Intention: "Ich erlaube mir, Schritt für Schritt Autorin meiner eigenen Geschichte zu werden."

Schritt 1: Die alte Geschichte

Schreibe ungefiltert:

Was denkst du über dich selbst im Zusammenhang mit deiner Trauma-Erfahrung oder ihren Folgen?

Gibt es etwas, wofür du dich kritisierst oder schuldig fühlst? Hast du das Gefühl, irgendetwas an dir sei „falsch“ oder „kaputt“?

Alles darf aufs Papier fließen. Jetzt ist noch nicht der Zeitpunkt fürs „Umschreiben“. Es geht in diesem Schritt nur darum, dir deine unbewussten Gedanken bewusst zu machen.

Schritt 2: Mit den Augen der Liebe

Stell dir nun vor, „die Liebe“ käme – als Wesen, als Person - zur Tür herein und würde dich mit zärtlichen Augen betrachten.

- Was sieht sie in dir, das du nicht sehen kannst?
- Welche Stärke erkennt sie?
- Welche liebevolle Botschaft hat sie für dich?

Beginn zu schreiben:

„Ich sehe eine Frau, die ...“ oder „Ich sehe einen Menschen, der ...“

Schritt 3: Rewrite & Rewire

Teile ein neues Blatt in 2 Spalten:

In die linke Spalte schreibst du 3 bis 5 selbstkritische, schwächende oder entmutigende Gedanken aus Schritt 1.

In die rechte Spalte schreibst du je einen neuen, liebevollen und selbstermächtigenden Gedanken, der diese alten Denkmuster ersetzt.

Beispiele:

- "Ich habe versagt" → "Ich bin stolz, dass ich es versucht habe"
- "Es hilft alles nichts" → "Jeder kleine Schritt der Heilung zählt"

Schritt 4: Poetic Empowerment

Kreiere nun dein „Poetic Empowerment“ nach der folgenden Struktur:

1. Zeile: Sie / Er dachte, ... (deine alte Geschichte)
2. Zeile: Aber dann erkannte sie / er (deine neue Geschichte)
3. Zeile: Daher ... (was sich dadurch verändert hat)
4. Zeile: intuitiv ergänzt

Integration & Verankerung

Wähle einen Satz oder ein Wort aus deinem Poetic Empowerment. Verbinde diesen Satz oder dieses Wort mit einer Geste, zum Beispiel Hände aufs Herz legen, Brustbein anheben oder liebevoll lächeln.

Wiederhole Worte und Geste gemeinsam – wenn möglich mehrere Male am Tag.

Abendpraxis:

- Lies dein Poetic Empowerment vor dem Einschlafen
- Setze eine Intention, was du am nächsten Morgen als Erstes denken wirst

Morgenpraxis:

- Erinnere dich an deinen gewählten Gedanken
- Verbinde ihn mit der Geste
- Nimm drei tiefe Atemzüge oder atme 3 Zyklen im „Box-Breath“ Rhythmus

Mikropraxis für den Alltag:

Wenn du merkst, dass ein altes, kritisches Gedankenmuster auftaucht:

- Denk: "Ah, da ist er wieder!"
- Sag dir: "Das ist nur ein Gedanke. Ich muss ihn nicht glauben."
- Frag dich: "Was sind hier die Fakten?"
- Blick mit den Augen der Liebe auf dich selbst und wähle einen neuen Gedanken. Verbinde ihn mit einer liebevollen Geste.

Du spürst: Deine inneren Geschichten haben Macht. Deine Gedanken haben Macht. Und du kannst beides verändern – mit Stift und Papier.

Ich hoffe, diese kurze Deep Journaling Sequenz hat dir ein Gefühl deiner Selbstwirksamkeit geschenkt.

Wenn du tiefer gehen möchtest, bist du herzlich eingeladen, Teil der INSIDE Membership zu werden. Der Spezialkurs „Schreib dich aus dem Trauma“ findet jeweils im September in der Membership statt:

layacommenda.com/inside

Kostenlose Deep Journaling Guides & Masterclasses findest du auf

layacommenda.com/start

Das sagen Teilnehmer:innen von „Schreib dich aus dem Trauma“:

„Man fühlt sich selbstermächtigt, man erhält Tools und Strategien, um **sehr schnell Veränderungen zu erreichen**. Man kann diese Methode immer wieder anwenden, um seine Geschichte umzuschreiben und so zur Gestalterin des eigenen Lebens zu werden. Im Ansatz des posttraumatischen Wachstums schwingt sehr viel Positives mit.“

„**Mir hat der Kurs mehr geholfen, als jede psychosomatische REHA das je könnte** und ich möchte mich von ganzem Herzen für eure Arbeit bedanken.“

„Ich sehe meine Vision wieder klarer und bin hoffnungsvoller und zuversichtlicher geworden. Ich weiß, **dass ich selbst der Schlüssel bin**, um mein bestes Leben zu gestalten.“

„Ich finde die Ausführungen und die dazugehörigen Schreibmethoden sehr stimmig; **alles aus einem Guss, sehr professionell, alles andere als wischiwaschi, top!**“

„Es ist so sanft, so kostbar... Ich liebe die Methode etwas **NEUES** zu überschreiben, einen neuen CODE setzen oder den SOG in die Zukunft lenken – **FUTURE SELF**. Sich Bewusstwerden bedeutet **so viel Freiheit, Autonomie und Selbstbestimmung**.“

„Es ist nochmal **GANZ** tief in mich eingesunken, dass man Geschichten einfach neu schreiben kann; dass das im Schweren auch gleichzeitig etwas wunderbar Freudvolles hat/haben kann; **das nehme ich mit und weiß: Ich habe immer ein Werkzeug bei mir...**“

„Ich fühle mich anders. **Ich reagiere anders auf ‚Trigger‘**. Ich bin gelassener geworden.“

„**Fokus auf Ressourcen und Stärken** und wie ich es habe möchte vs. aufarbeiten von früher und noch ‚mehr‘ Drama draus zu machen (ohne die Wichtigkeit und individuelle Bedeutung der Thematik abzustufen/abzuwerten).“

„**Nicht nur der mentale Shift zählt, sondern auch die Verkörperung**.“

„**Es geht tief, ohne „Monster“ wachzurufen**; es darf Spaß machen und ist kreativ.“

„Laya macht keine ‚normalen Schreibsessions‘, sondern hat alles **durch ihr Studium der Positiven Psychologie untermauert**: ihr Wissen und ihre Schreibanleitungen.“

„Ich **fühlte mich wohl, sicher, ermutigt**.“