



TSMT® (Trauma-Sensitive Mindfulness Training)

Ausbildung zur Trauma-Sensitiven Achtsamkeitslehrerin/ zum Trauma-Sensitiven Achtsamkeitslehrer®

mit

Dorle Lommatzsch

Trauma-Sensitive Achtsamkeit

Immer mehr Fachkräfte im Gesundheitswesen, Therapeut*innen und (Achtsamkeits)-Lehrer*innen erkennen, dass insbesondere Entwicklungsstrauma viel häufiger vorkommt, als wir lange angenommen haben. Ohne Wissen über Trauma fühlen wir uns oft unsicher darin, Menschen mit komplexen Belastungen angemessen zu begleiten. Trauma-sensitive Achtsamkeit hilft dabei, die zugrunde liegende Dynamik von Trauma besser zu verstehen und mit Kompetenz zu begleiten. In der Ausbildung zur Lehrerin/zum Lehrer für Trauma-Sensitive Mindfulness TSMT® lernt man, mit einem festen Protokoll Menschen in einem 8-Wochen-Training trauma-sensitiv zu begleiten.

Uralte Weisheit und moderne Neurowissenschaft

Die Entwicklungen der Traumatherapie in den letzten zwanzig Jahren zeigen eine bemerkenswerte Verbindung: Neurowissenschaftliche Erkenntnisse werden zunehmend mit Achtsamkeit und Mitgefühl kombiniert. Jahrtausendealtes Wissen über Bewusstsein aus alten Weisheitstraditionen stimmt in vieler Hinsicht mit aktuellen Entdeckungen der Neurowissenschaften überein. Neurowissenschaftliches Wissen über unverarbeitete Traumafolgen und ihre Heilung, sowie die reichen Erfahrungen aus der Bewusstseinsarbeit der buddhistischen Psychologie bilden die Grundlage dieser Ausbildung.

Inhalte der Ausbildung

In der Ausbildung zur Trauma-Sensitiven Achtsamkeitslehrerin/zum Trauma-Sensitiven Achtsamkeitslehrer® lernen Sie trauma-sensitive Begleitung anhand eines festen Protokolls kennen. Im dritten und vierten Ausbildungsabschnitt lernen Sie, dieses TSMT®-Protokoll selbstständig anzuleiten.

Die Ausbildung besteht aus vier Schritten. Jeder Ausbildungsabschnitt umfasst sowohl einen theoretischen Teil über neurowissenschaftliche Aspekte trauma-informierter Begleitung als auch konkrete Übungen und edukative Elemente.

Auch wertvoll, wenn Sie kein 8-Wochen-Programm anbieten möchten

Diese Ausbildung eignet sich ebenso hervorragend, wenn Sie trauma-sensitive Kompetenzen in das eigenes Berufsfeld integrieren möchten und dafür praktische Werkzeuge suchen – auch dann, wenn Sie kein 8-Wochen-Training anbieten möchten. Wir üben mit einer Vielzahl praktischer Arbeitsformen, trauma-informierter Körperübungen und Meditationsanleitungen. Wir entwickeln Fähigkeiten in der achtsamen Begleitung sowohl von Auto- als auch von Koregulationsübungen. Darüber hinaus erhalten Sie Zugang zu umfangreichen Unterrichtsmaterialien.



Aufbau der vier Ausbildungsschritte

Schritt 1: Das eigene Durchlaufen des 8-Wochen-TSMT®-Kurses

Wie bei jeder auf Achtsamkeit basierenden Ausbildung beginnen wir mit der eigenen Erfahrung, dem eigenen Erleben und der Verkörperung dessen, was wir später weitergeben werden. Deshalb besteht der erste Schritt darin, das TSMT® selbst zu durchlaufen.

Dabei werden folgende Themen behandelt:

- Die neurobiologische Notwendigkeit von Sicherheit
- Neurobiologische Folgen von Trauma für Körper und Gehirn
- Gesunde Regulation und Aufbau von Regulationsfähigkeit
- Entwicklung von Resilienz im Licht des Toleranzfensters
- Die Nutzung instinktiver Intelligenz bei der Integration von unverarbeiteten Traumafolgen
- Die Polyvagal-Theorie als Grundlage körperorientierter trauma-sensitiver Übungen und Begleitung
- Heilsame Auto- und Co-regulation verstehen und anwenden
- Integration des Gelernten in den Alltag

Schritt 2: Die Masterclass Trauma-Sensitive Mindfulness (2 × 2 Tage)

Als achtsame Fachkraft lernen Sie nun die neuro-biologischen Grundsätze der körperorientierten Traumatherapie kennen. Sie erhalten Einblick in die grundlegenden Prinzipien trauma-sensitiver Achtsamkeit und lernen zudem, diese praktisch in edukative und erfahrungsorientierte Übungen zu übersetzen.

Behandelt werden unter anderem:

- Entwicklungstrauma, Schocktrauma, transgenerationales Trauma und kollektives Trauma
- Die drei Stadien der Traumaverarbeitung
- Die drei Phasen des TSMT®: Stabilisieren, Konfrontieren, Integrieren
- Buddhistische Meditation und der Aufbau unseres Gehirns
- Grundlegende Lernprozesse im Gehirn, im autonomen Nervensystem und im buddhistischen Meditationstraining
- Die Polyvagal-Theorie: Theorie und Praxis
- Das Toleranzfenster: Theorie und Praxis
- Spezifische Körperübungen zur Aktivierung des ventralen Vagus
- Das autonome Nervensystem im sicheren und Gefahr Modus erkennen, beeinflussen und begleiten lernen
- Die Anleitung eines trauma-sensitiven Body Scans und anderer trauma-sensitiver meditativer Körperübungen
- Physisches, subtiles und fundamentales Bewusstsein aus Sicht der buddhistischen Psychologie
- Neurobiologische Integration durch die Verbindung von achtsamem Gewahrsein mit instinktiven Funktionen
- Die Sprache des Körpers, der Gebärden und des Gesichtsausdrucks verstehen und begleiten



Schritt 3: Vier Tage Training, um die TSMT® selbst anzuleiten

Im dritten Schritt begleiten wir Sie dabei, das TSMT® eigenständig von Lektion zu Lektion anzuleiten. Dabei lernen Sie, mit unserem Trainingshandbuch TSMT® zu arbeiten.

Inhalte:

- Verständnis und Überblick über Aufbau und Anwendung der acht trauma-sensitiven Unterrichtseinheiten
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen MBCT/MBSR und TSMT®
- Der Unterschied zwischen Vermeidung und der Navigation hin zu neurobiologischer Sicherheit
- Trauma-sensitive Inquiry: Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur Inquiry in MBCT/MBSR
- Die Funktion von Auto- und Koregulation sowie Gruppenregulation.
- Die Prinzipien traumasensibler Bewegungsübungen

Schritt 4: Supervision

Um die Ausbildung abzuschließen, leiten Sie eigenständig ein 8-wöchige TSMT®-Training unter Supervision einer Supervisorin/eines Supervisors an. Es sind mindestens 6 Stunden während des 8-Wochen-Kurses notwendig.

Nach erfolgreichem Abschluss aller vier Schritte erhalten Sie die Erlaubnis, das TSMT® selbstständig anzuleiten, sowie ein Zertifikat und ein Logo.

Studienaufwand

Bei Schritt 1: Tägliche Übungsaufgaben von 30–45 Minuten.

Ab Schritt 2: Von den Teilnehmenden werden Literaturstudium, Übungen mit Mitstudierenden und praktische Anwendung erwartet. Nach jedem Ausbildungsabschnitt erhalten Sie spezifische Studienaufgaben. Geschätzter Studienaufwand: 8 bis 10 Stunden pro Woche.

TSMT® Zertifizierung

1. Am Ende der TSMT®-Ausbildung erhalten Sie zunächst eine detaillierte Teilnahmebescheinigung.
2. Um das Abschlusszertifikat als TSMT®-Lehrer*in zu erhalten, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt werden:
 - a. Teilnahme am 8-Wochen-TSMT®-Kurs.
 - b. Teilnahme an der Ausbildung zum/zur TSMT®-Lehrer*in. In Ausnahmen dürfen max. 15 % der gesamten Unterrichtszeit versäumt werden. Die versäumten Inhalte müssen in Absprache nachgeholt werden. Der dabei entstehende Arbeitsaufwand auf Seiten der Dozentin kann in Rechnung gestellt werden. Bei Abwesenheit von mehr als 15 % wird keine Teilnahmebestätigung ausgestellt.
 - c. Alleinverantwortliche Durchführung eines 8-Wochen-TSMT®-Kurs, mit mindestens vier Teilnehmenden.
 - d. Begleitende Supervision des 8-Wochen-TSMT®-Kurs (mindestens 6 Stunden).

Der Zertifizierungskurs muss innerhalb von 3 Jahren nach Ende der Ausbildung stattfinden. Eine Verlängerung dieser Frist ist nach individueller Absprache möglich.



Teilnahmevoraussetzungen

- Sie verfügen über umfassende Erfahrung mit der Anwendung von Achtsamkeit und Mitgefühl im eigenen Leben sowie in der Arbeit mit Klient*innen, Kursteilnehmenden oder Kund*innen.
- Sie arbeiten praktisch mit Achtsamkeit im weitesten Sinne und haben die Möglichkeit, die erlernten Inhalte im eigenen Berufsfeld anzuwenden.
- Sie interessieren sich für mentale, emotionale und verkörperte Lernprozesse und sind in der Lage, ihren eigenen Prozess im Zusammenhang mit dem Gelernten selbst aufzufangen.
- Wir empfehlen ein Ausbildungs- bzw. Denk- und Arbeitsniveau auf Fachhochschulniveau.

Dozentin



Dorle Lommatzsch unterrichtet seit 1998 Meditation auf buddhistischer Grundlage in den Niederlanden. Sie leitete zahlreiche Grund-, Aufbau- und Jahresgruppen im Bereich der Achtsamkeitsmeditation. Darüber hinaus begleitet sie Menschen individuell auf Grundlage buddhistischer Psychologie und moderne Traumatherapie. Seit 2010 leitet sie die Academie voor Open Bewustzijn. Viele buddhistische Lehrer*innen haben zu ihrer Entwicklung beigetragen. Kenntnisse im Bereich Neurowissenschaft und Achtsamkeit erwarb sie durch Trainings und Webinare bei Persönlichkeiten wie Rick Hanson, Daniel Siegel, Tara Brach, Ted Usatinsky und vielen anderen.

2017 schloss sie die Ausbildung „Körperorientierte, integrative Traumabehandlung“ bei Dr. Johannes B. Schmidt ab. 2018 absolvierte sie bei ihm zwei Fortbildungen zum Thema Dissoziation. Außerdem schloss sie zwei Ausbildungen beim modernen Mystiker Thomas Hübl ab: „Conscious Healing“ und „Principles of Collective Trauma Healing“.

Dorle ist Autorin mehrerer Bücher und E-Books über Achtsamkeit und Neurowissenschaft.

Ihre letzte Publikationen ‚Zeven lessen in vrede‘ (Sieben Friedens-Lektionen) und ‚Trauma-sensitieve mindfulness en de Polyvagaltheorie‘ (Traumasensitive Achtsamkeit und die Polyvagal-Theorie) wurde ins Deutsche und ins Englische übersetzt.

Termine der TSMT®-Ausbildung

TSMT®8-Wochen-Kurs: (Online) jeweils Mittwochabend von 18:00 - 20:30 Uhr

Termine sind 07.10. / 14.10. / 21.10. / 28.10. / 04.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12.2026)

Masterclass 2 x2 Tage (Online)

Jeweils freitags und samstags von 09:00 - 17:00 Uhr

09. & 10. April 2027 sowie 14. & 15. Mai 2027

4-tägige Präsenzausbildung im Seminarhaus

Beginn: Sonntag, 27. Juni 2027 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Donnerstag, 01. Juli 2027 um 12:00 Uhr mit dem Mittagessen



Veranstaltungsort für die Präsenzausbildung

Seminarhaus Rosenwaldhof

Bergstr. 2

14550 Groß Kreutz (Havel)

Tel. 033207 / 5668-0

www.rosenwaldhof.de

Die Kosten für Übernachtung mit Vollverpflegung betragen pro Tag zwischen ca. 90 und 130 Euro abhängig von der gewählten Zimmerkategorie. Die Zimmerbuchung erfolgt durch die Teilnehmer persönlich.

Ausbildungskosten:

TSMT®-8-Wochen Onlinekurs: 495,- Euro

Masterclass – 2 x 2 Tage Online und 4 Tage Präsenztraining im Rosenwaldhof:

1.990,- Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Supervision:

Die Supervision findet während des Zertifizierungskurses statt und umfasst 6 Supervisionsstunden im Einzel oder 6 x 2 Stunden als 4er Gruppe und werden direkt mit der Supervisorin/dem Supervisor abgerechnet.

Vierer-Gruppen Supervision: 360,- € pro Person / Einzelsupervision: 120,- € pro Stunde

Die Anmeldung zur TSMT®-Ausbildung

Diesem Infopaket liegen zwei Anmeldeformulare bei:

- ein Formular für den TSMT®-8-Wochen-Onlinekurs
- ein Formular für die TSMT®-Ausbildung

Möchten Sie nur am TSMT®-8-Wochen-Onlinekurs teilnehmen, senden Sie bitte lediglich das entsprechende Anmeldeformular an uns zurück.

Möchten Sie die komplette TSMT®-Ausbildung absolvieren, senden Sie uns bitte beide Anmeldeformulare ausgefüllt zurück.

Bitte senden Sie das Anmeldeformular bzw. die Formulare per Brief, Telefax oder E-Mail zurück an:

Postanschrift:	Institut für Achtsamkeit c/o Susanne Schneider, Tackweg 13, D-47918 Tönisvorst
Telefax:	0049 (0) 2151 327 4665
E-Mail (als PDF):	info@institut-fuer-achtsamkeit.de

Bitte überweisen Sie dann die entsprechende Kursgebühr.

Konto: Dennis Alter - Institut für Achtsamkeit

IBAN: DE04 8607 0407 0066 3336 00

Verwendungszweck: **Name / TSMT**

BIC: DEUTDE8LP37