

ETR®

Embodied Trauma Resiliency

Traumatasensible Coaching-Ausbildung

Ein Jahr persönliche Fachbegleitung - die Ausbildung, in der aus Wissen echte Handlungssicherheit wird.

140 h

Live-Zeit mit
Savina
persönlich

70

Live-Calls à 2
Std.

46

Begleitete
Übungs-Calls

92 h

Üben in
Savinas
Anwesenheit

150+

Lehrvideos in
der Mediathek

max.30

Teilnehmende
gleichzeitig

✓ **Vom EMR Schweiz als Weiterbildung anerkannt** - geeignet fuer Coaches, Heilpraktiker:innen, Therapeut:innen und alle, die mit Menschen arbeiten

Die drei Säulen der Ausbildung

1

Verstehen

Fundiertes Fachwissen über
Trauma, Nervensystem,
psychologische Grundlagen
und traumasensibles
Begleiten

2

Üben

46 begleitete Übungs-Calls - du
übst nie allein, Savina ist immer
dabei

3

Verkörpern

140 Stunden Live-Begleitung mit
Reflexion, Korrektur und echter
Praxisnähe

Das Wissen kannst du dir an vielen Stellen holen.

Aber Transformation entsteht nur da, wo jemand dich wirklich sieht und an deiner Seite ist.

Was ETR® so anders macht

◆ Du übst nie allein

In allen 46 Übungs-Calls à 2 Std. ist Savina persönlich anwesend. Sie geht durch die Gruppen, gibt Echtzeit-Feedback, zeigt Feinheiten und korrigiert sofort. Kein Raten, ob es richtig war.

◆ 140 Stunden echte Live-Zeit

Wöchentliche Calls, jede Woche, ein Jahr lang - immer mit Savina persönlich. Nicht Q&A einmal im Quartal, nicht ein Assistentinnen-Team allein. Du wirst wirklich gesehen und begleitet.

◆ Individueller Lernpfad - kein starres Curriculum

ETR® hat keinen festen Start-Termin mit Warteliste: du kannst fast jeden Monat einsteigen. Weil Savina live anleitet, passt sie jede Übung automatisch an deinen Lernstand an - Anfänger bekommen einen anderen Schwierigkeitsgrad als Fortgeschrittene - in derselben Gruppe.

◆ Maximal 30 Teilnehmende

Keine anonyme Masse von 200 oder 800 Menschen. Savina kennt jede einzelne Person, weiß, wo sie steht, und kann dort abholen, wo es gerade gebraucht wird.

◆ 150+ Videos mit dem Wissen aus 27 Jahren Praxis und unzähligen Aus- und Weiterbildungen

Du musst keine 27 Jahre warten und 8 Ausbildungen machen - hier bekommst du das Wesentliche in einer Ausbildung

◆ DEMO-Videos

Praxis wird fühlbar durch Demo-Videos mit echten Klienten und mit ehemaligen Teilnehmerinnen, die ihre Demos zur Verfügung gestellt haben

◆ Zertifikat auf Basis gelebter Kompetenz

Kein Multiple-Choice-Test. Du führst eine echte traumasensible Coaching-Einheit auf Video durch, reichst sie ein und verfasst eine schriftliche Reflexion. Das Zertifikat zeigt, was in deiner Arbeit wirklich sichtbar ist.

◆ Persönlich erreichbar - wirklich

Savina liest jede Bewerbung persönlich. Persönlicher Kontakt zu Savina während der Ausbildung ist jederzeit möglich. Gerade beim Thema Trauma ist es entscheidend, nicht allein gelassen zu werden, wenn man seine Mentorin braucht.

ETR® im Vergleich

	Typische Online-Ausbildungen	ETR® Embodied Trauma Resiliency
Gruppengröße	200 - 800+ Teilnehmende	Maximal 30 Teilnehmende
Live-Zeit mit Leitung	Wenige Q&A-Termine; pro Jahr	140 Std. - jede Woche, 1 Jahr lang
Üben	Selbstorganisiert, ohne Aufsicht	46 Calls, immer mit Savina persönlich
Lernpfad	Fester Jahrgang, Warteliste	Flexibler Einstieg, fast jeder Monat
Abschluss	Multiple Choice / Theorietest	Video-Coaching + schriftliche Reflexion
Betreuung	Anonymes Kursraum-Erlebnis	Savina kennt dich persönlich

Ausbildungsinhalte

ETR® folgt keinem starren Modul-Takt. Weil du fast jeden Monat einsteigen kannst und Savina jede Übung live an deinen Lernstand anpasst, arbeitest du alle Themenfelder spiralförmig - immer tiefer, immer verkörperter. Unten siehst du, welche Themenbereiche dich erwarten.

A Fachwissen & Theorie

Traumagrundlagen

- Was ist Trauma - präzise Definitionen
- Trigger, Flashbacks, Intrusionen, Dissoziation
- Bindungs-, Entwicklungs- & transgenerationale Traumata
- Sekundärtrauma und Retraumatisierung

Neurowissenschaft & Modelle

- Polyvagalthorie
- Das Triune Brain (Dreieinige-Gehirn)
- Psychoneuroimmunologie
- Mentalisierung & Theory of Mind

Das Nervensystem lesen

- Aufbau & Funktionsweise des ANS
- Über- und Untererregung erkennen
- Körpersignale als Sprache des Systems

Recht & Ethik

- Grenze Coaching - Therapie
- Traumasensibles Coaching ohne Heilerlaubnis
- Rechtslage D / A / CH

B Haltung & Techniken

Die traumasensible Haltung

- Offenheit, Authentizität, Wertfreiheit
- Im Bezugsrahmen des Gegenübers bleiben
- Bewusste Selbstregulation & Co-Regulation
- Zuhören um des Zuhörens willen

Allgemeine Techniken

- Traumasensible Sprache | Formulierungshilfen
- Orientierung, Würdigung, eigene Körperhaltung
- Co-Regulation online & offline
- Körpergewahrsein & Verkörperungsübungen

ETR®-Spezifische Techniken

- Inner Clarity Technique
- Mood Perception Shift
- Hidden Elements
- Kipp-Punkte erkennen u.m.

Notfall-Techniken

- 5-4-3-2-1 Methode, Butterfly Tapping
- Emotion Aid, Grounding
- Sitzungen sicher abschliessen
- Red Flags erkennen & weiterverweisen

C Wachstum & Kontext

Trauma & Spiritualität

- Trauma und spirituelle Entwicklung
- Posttraumatisches Wachstum
- Spiritualität als Ressource & Abwehr erkennen

Trauma & Business

- Traumasensibles Marketing & Kommunikation
- Preisgestaltung ohne Retterrolle
- Sichtbarkeit mit Selbstschutz balancieren

Supervision & Reflexion

- Demo-Analysen echter Coaching-Einheiten
- Wöchentliche Q&A-Calls;
- Psychohygiene als professioneller Standard

DEMOS

- Demo-Videos mit echten Klientinnen
- Demo-Videos mit ehemaligen Teilnehmerinnen
- so wird Theorie fühlbar und erlebbar gemacht

Wie der Alltag in ETR® aussieht

Dienstag	immer 17-19 Uhr Live-Call mit Savina - ungerade Wochen: Q&A, gerade Wochen: Üben
Gerade Woche	zusätzlich Donnerstag 17-19 Uhr weiterer Begleiteter Übungs-Call
Ungerade Woche	Dienstag Q&A-Call; mit Savina
Jederzeit	Videomediathek mit 150+ Lehrvideos, Audios und PDFs
Jederzeit	Savina persönlich erreichbar - sie antwortet selbst

Das Abschlusszertifikat

Das ETR®-Zertifikat ist kein Theorietest. Es basiert auf dem, was in deiner Arbeit wirklich *sichtbar* ist:

1. Video-Coaching: Du führst eine echte traumasensible Coaching-Einheit durch und zeichnest sie auf.

2. Schriftliche Reflexion: Du reflektierst die Einheit strukturiert schriftlich.

3. Abschlussbewertung durch Savina persönlich.

Nach bestandener Prüfung darfst du den Titel
ETR® Embodied Trauma Resiliency - Practitioner
führen.

Teilnahmevoraussetzungen

Für die Aufnahme erwartet werden:

- ◆ Erfahrung in der Begleitung von Menschen
- ◆ Grundlegende Coaching-Gesprächsführung
- ◆ Bereitschaft zur Selbstreflexion
- ◆ Hohes Maß an Selbstregulation
- ◆ Offenheit für eigene innere Prozesse
- ◆ Professionelle Haltung im Gruppenkontext

Die Aufnahme erfolgt über ein **zweistufiges**

Bewerbungsverfahren:

Online-Bewerbungsformular + persönliches Gespräch.

Über Savina Tilmann

"Seit über **25 Jahren** arbeite ich im Traumabereich - in eigener Praxis und in der Ausbildung. Bereits 1996 habe ich ehrenamtlich mit Menschen gearbeitet, die aus Kontexten organisierter Gewalt ausgestiegen sind. Diese frühe Begegnung mit den dunkelsten und hellsten Orten menschlicher Psyche hat mich zu dem gebracht, was ich heute mache und bin.

Ich habe mehrere traumatherapeutische Aus- und Weiterbildungen absolviert und arbeite als international anerkannte Senior-Assistentin im deutschsprachigen Team von Somatic Experiencing®.

Seit über **13 Jahren** gebe ich die Essenz all dessen weiter - an Menschen, die traumasensibel arbeiten wollen:

mit fundiertem Wissen und mit Herz.

Das sagen Teilnehmerinnen

Seit ETR® bin ich mehr DA - ich spüre das Leben mehr. Und ich habe endlich mit dem ganzen Körper verstanden, was Verkörperung wirklich bedeutet.

Martina Eberhart
Psychotherapeutin & Coach

Der Transfer vom Wissen ins Tun hat so viel gebracht. Das viele Üben hat mir geholfen, die Lücke ins Tun zu schließen.

Patrizia Schiltknecht
Tanz- und Bewegungstherapeutin

Mehr Raum, mehr Feinheit - und ein neues Vertrauen in meine eigene Wahrnehmung.

Janine Trummer
Ernährungs-Coach, Human Design Analystin und Coach für traumasensibles Begleiten

Dein Invest für ein sicheres, traumasensibles Begleiten

8900.- CHF

(Ratenzahlung möglich)

Bereit, traumasensibles Coaching wirklich zu verkörpern?

Bewerbung und alle aktuellen Start-Termine:

savina.de/etr