

## Rahel Sondheimer

### Einzel- und Paarberatung | Traumaberatung | Seelsorge | Referate

Geboren am 13.12.1969, verheiratet mit Pfr. Drs. Florian Sondheimer, Mutter von drei erwachsenen Kindern.

Beruflicher Werdegang: Florist 1990 | Grundkurs BTS 1994-95 | Theologin MTh mit Schwerpunkt Seelsorge 2005-2015 | dipl. individualpsychologische Beraterin AFI 2015 | **Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom** 2017 | **Fachtherapeutin Traumatherapie (SHB)** 2019.

Weiterbildungen: 2010-2011 Angewandter Coach | 2012 Erwachsenenbilder SVEB1 | 2015 2 Tage Salutogenese und Resilienzforschung. Laufend in Weiterbildung.

#### Schwerpunkte in der Traumatherapie:

Wegleitend in der Trauma Arbeit ist für mich das 4-Phasen „KReST-Modell“: Körper- Ressourcen- Systemorientierte Traumatherapie. Dazu gehören folgende 4 Phasen:

- Beziehungsaufbau (Anamnese, Diagnostik, Psychoedukation)
- Stabilisierung / Vorbereitungsphase (Ressourcenmobilisation / Potentialentfaltung)
- Traumakonfrontation /-synthese / Teilarbeit
- Trauer- und Neuorientierungsphase

Wissenschaftliche Erkenntnisse und Vorgehensweisen sind die Basis der Trauma Arbeit. Themen wie Reorientierung, Stabilisierung, Distanzierung, innere und äussere Sicherheit, Dissoziation, Bergen von Kindern usw., sind Teil des Beratungs-Prozesses.

#### Schwerpunkte in der Seelsorge:

- Sich selbst und andere besser verstehen
- Krisen als Chance sehen – Neue Möglichkeiten entdecken
- Coaching und Mentoring
- Vergangenheitsbewältigung
- Sexualität:
  - Offene Fragen
  - Umstrittene Sexualpraktiken und deren Umgang als Christ
  - Konflikte mit sich selbst, oder dem Partner
- Ehe
  - Vom Partner irritiert?
  - Einander fremd geworden?
  - Unsicher, ob der jetzige der richtige Partner ist?
  - Familie und Partnerschaft: 'überleben' oder 'leben'?

#### Schwerpunkte in der Individualpsychologie:

- Lebensmuster erkennen und neue Wege finden
- Minderwert und daraus folgendes Verhalten
- Kausales und finales Verhalten analysieren (Ursache und Zweck unseres Handelns)

### **Vorträge | Kurse:**

Vorträge und Seminare sind Chancen, Menschen erfahrungsorientiert und lebensnah konkrete Hilfestellungen und Anregungen im Umgang mit verschiedensten Lebensaufgaben zu vermitteln.

Kenntnisse über persönliche und zwischenmenschliche Prozesse sind nicht nur eine Hilfe in Schwierigkeiten, sondern auch Ressourcen für die Erhaltung der Gesundheit. Darin verankert ist ein behutsames Umgehen mit dem Körper, der Seele und dem Glauben an Gott.

Ich freue mich über eine Kontaktaufnahme. Gerne bespreche ich Themenwünsche und Rahmenbedingungen mit Ihnen.

### **Themenliste**

- Freundinnen fürs Leben
- Von Super- und anderen Müttern
- Sandwiches oder Managerinnen "Wir Frauen – eingeklemmt oder hüpfend im Alltag "
- Aus Krisen Kraft schöpfen
- Nicht das Problem macht die Schwierigkeiten, sondern unsere Sichtweise
- Und trotzdem Ja zum Leben sagen
- Wie werde, bin und bleibe ich glücklich?
- Den Künstler in sich entdecken

Unter [www.praxismittelpunkt.ch/seminare](http://www.praxismittelpunkt.ch/seminare) finden Sie Angaben über Vorträge, die wir als Praxis-Team in nächster Zeit halten. Schauen Sie rein.

### **Weiterbildung: Belife Seelsorgeausbildung**

Hier erhalten sie die wichtigsten Informationen: [www.belife-seelsorgeausbildung.ch](http://www.belife-seelsorgeausbildung.ch)