



# PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul II

IM ANSCHLUSS AN DIE  
3 WEITERBILDUNGS-  
WOCHENENDEN  
IN  
PENTAGRAMM-  
TRAUMAPÄDAGOGIK  
BZW  
PENTAGRAMM-  
TRAUMATHERAPIE  
BESTEHT JEWELNS DIE  
MÖGLICHKEIT,  
AN EINEM  
ZERTIFIZIERUNGS-  
GESPRÄCH  
TEILZUNEHMEN  
UND EINE  
ZERTIFIZIERUNG  
IN  
PENTAGRAMM-  
TRAUMAPÄDAGOGIK  
BZW  
PENTAGRAMM-  
TRAUMATHERAPIE  
ZU ERLANGEN

DIESES  
**QUIZ**  
SOLL EINE  
HILFESTELLUNG  
FÜR DIE  
VORBEREITUNG  
SEIN

## QUIZ – SELBSTÜBERPRÜFUNG TRAUMA-WISSEN

1. Wie würdest Du ein Trauma definieren?
2. Welche Gruppen von potentiell traumatisierenden Situationen kennst Du?
3. Was versteht man unter „Vulnerabilität“?
4. Welches sind die Risiko-Faktoren dafür, dass sich nach einer Traumatisierung eine langanhaltende Traumafolgestörung entwickelt? Gibt es auch Schutzfaktoren?
5. Kann ein Mensch traumatisiert werden, wenn er/sie nur Zeuge einer bedrohlichen Situation geworden ist?
6. Welche Übererregungs-Zeichen kennst Du? Nenne 3 davon.
7. Was bezeichnet man als Flashbacks? Was bezeichnet man als Intrusionen? Was wird als Vermeidungsverhalten bezeichnet?
8. Können Schlafstörungen und Albträume mit Traumatisierungen in Zusammenhang stehen?
9. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Traumatisierungen und psychosomatischen und psychiatrischen Erkrankungen?
10. Ist eine PTBS eine lebensbedrohliche Erkrankung?
11. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Traumatisierungen und physischen Erkrankungen?
12. Welche 3 Verhaltensweisen stehen dem aktivierten sog. „Reptilien-Gehirn“ zur Verfügung?
13. Was bezeichnet man als „Freezing-Reaktion“? Gibt es den sog. „Totstell-Reflex“ auch beim Menschen? Wozu dient er?
14. Wie wirkt sich eine Traumatisierung auf den Wesensglieder-Zusammenhang aus?
15. Was geschieht auf neurobiologischer Ebene während der Aktivierung des sog. „Notfall-Programms“?
16. Warum spricht man auch vom sog. „Reptilien-Gehirn“? Wie können wir dieses in der psychoedukativen Arbeit mit Kindern am besten symbolisieren und einsetzen?



## PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul II

---

Die Fragen werden im Zertifizierungs-Gespräch nicht genau in dieser Weise gestellt werden und sie müssen auch nicht perfekt beantwortet werden können. Die eine oder andere Frage wird aber vielleicht zu Beginn des Zertifizierungs-Termins als Einstieg in das Gespräch dienen.

---

Das Quiz soll vor allem der Auseinandersetzung mit den entsprechenden Themen dienen und dabei helfen, Wissenslücken auf die Spur zu kommen...

---

17. Welches sind die 3 Leitsymptome der PTBS? Wodurch entstehen sie? Mit welcher Eselsbrücke kann man sich diese 3 Leitsymptome gut merken/herleiten?
18. Wie verändert sich das Zusammenspiel von Großhirn, Mittelhirn und Stammhirn im neurobiologischen Notfall-Programm während einer existentiellen Bedrohungssituation?
19. Nenne die 2 Basis-Regeln für den hilfreichen Umgang mit Trauma-Betroffenen.
20. Wozu dienen Überflutungsschutz-Maßnahmen?
21. Was ist mit Ressourcen- und Lösungs-Orientierung gemeint? Was ist ggf. der Unterschied?
22. Welche Elemente haben sich in der Trauma-Arbeit besonders bewährt? Nenne 5-7 dieser Elemente.
23. Was eignet sich besonders gut als Transportmittel in die geheimnisvolle, märchenhafte Bilderwelt der Seele?
24. In welchem Bewusstseins-Zustand findet heutzutage idealerweise die Imaginations-Arbeit und die Lösung von vergangenen Traumatisierungen statt?
25. Warum ist eine sog. „Seelenrückholung“ in Trance heute in aller Regel nicht mehr zeitgemäß? Welche Chancen für die seelischen und spirituellen Entwicklungsmöglichkeiten der/des Betroffenen werden dabei versäumt? In welcher zeitgemäßen Weise kann man dennoch Aspekte der uralten traditionellen Heilweisen sinnvoll mit in die traumapädagogische und traumatherapeutische Arbeit einbeziehen?
26. Wozu dienen Stabilisierungs-Techniken?
27. Wozu dienen Integrations-Techniken?
28. Was wird in der Trauma-Arbeit als „Äußere und Soziale Sicherheit“ bezeichnet?
29. Was sind die 3 unabdingbaren Voraussetzungen für eine erfolgreiche, sichere und nachhaltige Stabilisierungs- und Trauma-Arbeit?
30. Welche Bereiche gehören zur sog. „Äußeren Stabilität“? Was ist mit *relativer* Äußere Stabilität gemeint, als



## PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul II

Für die Vorbereitung auf das Zertifizierungs-Gespräch macht es Sinn, auch das persönliche Referats-Thema im Bewusstsein zu halten und das entsprechende **HANDOUT DES VORTRAGS** mitzubringen, auf das ggf. Bezug genommen werden wird.

Darüber hinaus sollte die **DOKUMENTATION DES EXEMPLARISCHEN FALLES IN 2-FACHER AUSFÜHRUNG** mitgebracht werden, bei dem mit einer Klientin/einem Klienten Eurer Wahl

1. eine Analyse der „Äußeren und Sozialen Sicherheit“ (PT I)
2. eine Analyse der „Äußeren Stabilität“ (PT II) anhand der „Elefanten-Übung“
3. eine Sandfeld-Übung zur „Inneren Stabilisierung“ (PT III) mithilfe der erweiterten „Ressourcen-Kreis-Übung“ (mit Symbolisierung und Berücksichtigung des „Inneren Kindes“ und BASK-Arbeit)

durchgeführt und **SCHRIFTLICH** oder als **GEZEICHNETE SKIZZE** dokumentiert wurde.

Voraussetzung für eine erfolgreichen, sichere und nachhaltige Stabilisierungs- und Trauma-Aufarbeitungs-Arbeit?

31. Was ist mit einer „Analyse der Äußeren und Sozialen Sicherheit“ gemeint? Welche 3 Bereiche werden dabei analysiert und abgesichert? Wozu dient diese Analyse?
32. Was ist mit einer „Analyse der Äußeren Stabilität“ gemeint? Welche Übung aus der Pentagramm-Trauma-Arbeit kann dabei gute Dienste leisten und das Ergebnis auch für die Betroffenen anschaulich und begreifbar machen? Wozu dient diese Analyse?
33. Welche 5 Unterphasen gehören zur sog. „Inneren Stabilität“? (Pentagramm-Traumatherapie Phase III)
34. Wie trösten Mütter, Väter und Großeltern kulturübergreifend ihre Kinder, wenn sie sich erschreckt oder verletzt haben und auf Trost angewiesen sind? Was können wir daraus für die Trauma-Akuthilfe lernen?
35. Beschreibe die sog. „Elefanten-Übung“, wozu dient sie? Zu welcher der 5 Haupt-Phasen der Pentagramm-Arbeit gehört sie?
36. Beschreibe die sog. „Ressourcen-Kreis-Übung“. Wozu dient sie? Zu welcher der 5 Haupt-Phasen der Pentagramm-Arbeit gehört sie?
37. Zu welcher Phase der Pentagramm-Arbeit gehört die sog. „Schutz-Meditation“/„Schutzmantel-Imagination“?
38. Was versteht man in der Trauma-Arbeit unter „Innerer Sicherer Ort“? Was unter „Ideale Eltern“ und der „Inneren Weisheit“, was ist der Sinn der „Tresor-Übung“?
39. Welches Imaginations-Bild eignet sich besonders gut als Einstiegsbild in die in Märchenbildern verbleibende Innere-Kind- und Trost-Arbeit mit jüngeren Kindern?
40. Warum ist es so wichtig, dass Betroffene vor einer Trauma-Begegnung lernen, sich selbst beruhigen und Trost geben zu können?
41. Was versteht man unter dem sog. BASK-Modell nach Bennet Brown?



## PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul II

42. In welchem Tempo wird in der Regel bilaterale Stimulation angewendet:
  1. bei der Ressourcen-Integration
  2. bei der Integration von traumatischen Bildern
  3. bei der Bewältigung von Alltags-Stress
43. Zu welcher Phase der Pentagramm-Arbeit gehört die sog. „Ressourcen-Kreis-Übung“. Warum wird im Verlauf der erweiterten „Ressourcen-Kreis-Übung“ neben einem Symbol für die erwachsene Person noch ein Symbol für das „Innere Kind“ gesetzt?
44. Welche Vorteile hat das Arbeiten im therapeutischen Sandfeld? Nenne 3-5 Aspekte.
45. Was sind die Vorteile der Arbeit mit Matroschka-Puppen?
46. Welche Schutz-Imaginationen (haltgebende, stabilisierende Vorstellungsbilder) kennst Du?
47. Warum werden bei der sog. „Ressourcen-Kreis-Übung“ die Symbole für die Kraftquellen *kreisförmig* um das in die Mitte gesetzte Symbol für die betroffene Person gesetzt?
48. Welche 2 Phasen können sich noch an die drei Stabilisierungsphasen der Pentagramm-Arbeit anschließen? Warum ist dies bei einer sorgfältigen Stabilisierungsarbeit durch alle 3 x 5 Aspekte der stabilisierenden traumapädagogischen Pentagramm-Arbeit (PTP I-III) oft gar nicht mehr unbedingt notwendig?
49. Was ist das Ziel von Stabilisierungs-Übungen? Welche Stabilisierungs-Übungen können erfahrungsgemäß besonders gut dazu beitragen, dass sich die Ich-Kräfte der Betroffenen wieder neu aufbauen und stärken können?
50. Welche Seelenfähigkeiten werden bei einer Traumatisierung häufig voneinander dissoziiert? Durch welche Intervention können diese bei der Trauma-Integrations-Arbeit wieder zusammengeführt werden?
51. Warum ist es für Trauma-Betroffene oft so schwer, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen und zu integrieren? Warum ist es so wichtig, Trauma-Betroffenen



## PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul II

- dabei zu helfen, ihre ursprünglichen Impulse wieder wahrzunehmen und zu verstehen?
52. Warum ist es bei der Integrations-Arbeit, gerade in unserer Gesellschaft, so wichtig auf die Wahrnehmung von Gefühlen und Körpersensationen zu achten?
  53. Warum ist es so wichtig, bereits in der Stabilisierungsphase Psycho-Edukation zu betreiben und das natürliche Persistieren von Trauma-Folgesymptomen frühzeitig zu thematisieren?
  54. Warum ist es so wichtig, möglicherweise bestehende Schuldgefühle und Selbstbestrafungs-Bedürfnisse bereits zu Beginn der Begleitung oder Behandlung der Betroffenen proaktiv anzusprechen und zu entkräften? Wozu dienen ungerechtfertigte Schuldgefühle und Selbstbeschuldigungen bei der Verarbeitung des Erlebten häufig?
  55. Welche 3 Stabilisierungs-Phasen unterscheiden wir bei der Pentagramm-Arbeit?
  56. Welches sind die 5 Unter-Aspekte der Inneren Stabilität (PTP III) in der Pentagramm-Arbeit? Warum macht es Sinn, dabei die Reihenfolge der 5 Aspekte einzuhalten?
  57. Was beinhaltet das sog. BASK-Modell? Wo kommt es zum Einsatz?
  58. Beschreibe die Pentagramm-Einreibung oder eine andere hilfreiche Intervention aus der anthroposophischen Medizin, die Dir besonders gut gefallen hat (Gastdozentinnen)
  59. Was bezeichnet man als „Innere-Kind- und Trost-Arbeit“?
  60. Was versteht man unter Trauma-Transformation?
  61. Wie heißen die 4. Und 5. Phase der Pentagramm-Traumatherapie? Wozu dienen sie?
  62. Wozu kann ein symbolisierter Lebensweg oder eine „Time-Line“ dienen?
  63. Warum ist es sinnvoll, Trauma-Arbeit durch kunsttherapeutische Interventionen und symbolisches Spiel im Raum zu ergänzen? Welche Vorteile bietet ein imaginatives



## PENTAGRAMM-TRAUMAPÄDAGOGIK Modul II

Vorgehen, d.h. ein symbolisches Heilen in der lebendigen Bilderwelt der Seele?

64. Was wird mit dem Fachwort „Posttraumatisches Wachstum“ oder „posttraumatic growth“ bezeichnet?
65. Welche Maßnahmen können dazu beitragen, dass sich nach einer Traumatisierung die Lebenskräfte wieder regenerieren und harmonisieren können?
66. In welcher Phase der Traumatherapie wird besonders auf Sinnfragen eingegangen?
67. Was ist mit der sog. „Pädagogik des guten Grundes“ gemeint?
68. Wie kann man in der Trauma-Pädagogik am besten mit Flashbacks und Re-Inszenierungen umgehen? Welche Hilfsmittel kann man dafür gut verwenden?
69. Wodurch kann eine Trauma-Konfrontation in vielen Fällen überflüssig gemacht werden? Warum sollte man diese Möglichkeiten unbedingt ausschöpfen?
70. Wie hängen die 5 Phasen der Pentagramm-Trauma-Arbeit mit den Wesensgliedern des Menschen zusammen?
71. Was bedeutet eine „konsequente Ressourcen- und Lösungs-Orientierung“?
72. Was sind Distanzierungs- und Separations-Techniken?
73. Welche Positivitäts-/Dankbarkeits-Übungen kennst Du?
74. Mit welchen Maßnahmen kann man eine Umstimmung und Resilienzförderung einleiten?
75. Warum ist es so wichtig die traumatischen Bilder in der imaginativen und spieltherapeutischen Arbeit zu einem „Guten Ende“ zu führen? Warum ist es wichtig, dass sich die Betroffenen an diesem Prozess aktiv beteiligen?