



Dominik Zimmermann

- Jahrgang 1968, Leiter der CTL, dipl. Myroagoge und Lebensberater LTUM durch das Form für angewandte Humanforschung (IFAH) mit Ausbildung in der Schweiz, Deutschland und Griechenland bei Dr. Jorgos Canacakis.
- 2000: Gesprächsgruppen bei "verwaiste Eltern" (The Compassionate Friends).
 - 2001: Absolvierung Trauerumwandlungsseminar bei Dr. J. Canacakis.
 - 2002: Ausbildung Myroagoge/Lebensberater IFAH, St. Gallen, DE und GR.
 - 2000-2012: Chefredaktor der Zeitschrift "Herzblatt" der Elternvereinigung für das herzkranke Kind (EvhK).
 - 2002-2012: Vorstandsmitglied der EhK.
 - 2004-2008: Trauerseminare in der Karthause Itingen (TG) von Cati Gutzwiller.
 - 2006: Referent am Euroform Seminar Düsseldorf
 - Seit 2012: Referent bei diversen Symposien zum Thema Trauer, Sinnfindung und Lebensgestaltung.



CTL
Coaching Trauerbegleitung und Lebensgestaltung
Dominik Zimmermann

+41 79 952 26 77

info@ctl-trauerbegleitung.ch

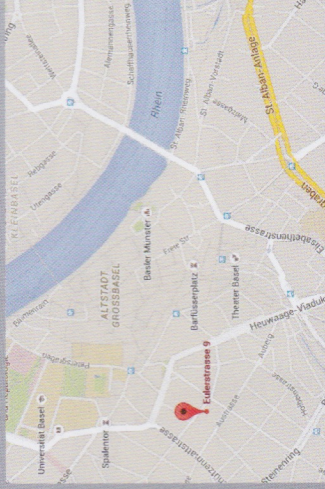
Oberdorf / Basel

Büro: Talweg 38, CH-4436 Oberdorf
Eulerstrasse 9, CH-4051 Basel

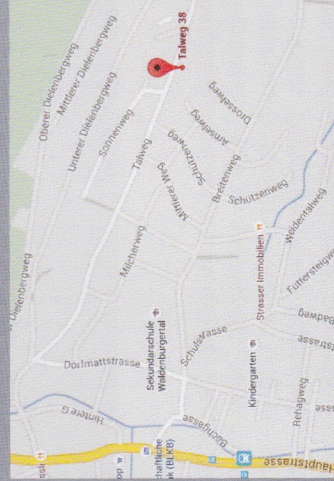
Termine nach Vereinbarung

Wegbeschreibung

Eulerstrasse 9, Basel



Talweg 38, Oberdorf



www.ctl-trauerbegleitung.ch



CTL
Coaching Trauerbegleitung und Lebensgestaltung
Dominik Zimmermann



"Trauer ist eine Entwicklung.
Man muss sie gewähren lassen."

Esther Klepgen, Autorin

CTL

Coaching Trauerbegleitung und
Lebensgestaltung

Dominik Zimmermann
Myroagoge / Lebensberater IFAH

www.ctl-trauerbegleitung.ch

Trauer gehört zu unserem Leben, wie Freude, Glück und Schmerz. Gründe für Trauer gibt es unzählige: der Verlust eines geliebten Menschen, der Verlust der eigenen Gesundheit, eine wichtige Beziehung die zu Ende geht, Verlust von Arbeitsfähigkeit oder Arbeitsplatz.

Die Fassungslosigkeit und bleierne Schwere, welche mit der Trauer einher geht, raubt uns oft den Atem und nimmt uns unsere Perspektiven. Der Glaube an eine erneut glückliche Zukunft scheint in weite Ferne gerückt. Man befindet sich in einer Abwärtsspirale und findet selber kaum heraus.

Trauernden zu helfen ist eine schwierige Aufgabe und überfordert Angehörige, Freunde und Seelsorger oft. Obgleich die Symptome ähnlich sind wie bei einer Depression bleibt festzuhalten, das Trauer eine natürliche und gesunde Reaktion unserer Seele und unseres Körpers auf ein traumatisches Ereignis ist. Ein Schutzmechanismus sozusagen, der uns zeigt, dass wir uns in einem Ausnahmezustand befinden und uns selbst gegenüber toleranter sein müssen. Körper und Seele fordern Zeit und Raum um die sich stauende Lebensenergie, die sich als Trauer manifestiert, in ihrer Tragweite zu erfassen, etwas damit zu machen und letztendlich in neue Lebensenergie umwandeln zu können.

Myroagogik setzt sich zusammen aus den beiden griechischen Wörtern "myromai"=klagen, weinen, kreativ trauern und "agogik"= anleiten, begleiten. Es ist eine uralte Tradition aus der Antike, welche nur noch auf der Halbinsel Mani in Griechenland gepflegt wird. Studien und Untersuchungen haben aufgezeigt, dass die Bevölkerung solcher Regionen welche aktiv Trauerrituale pflegen, besser und "gesünder" mit Trauer umgehen und psychisch stabil bleiben und wieder besser ins Leben zurück finden.

Das **Lebens- und Trauerumwandlungsmodell**, kurz "LTUM", entwickelt von dem griechischen Psychologen und Trauerbegleiter Dr. Jorgos Canacakis, eröffnet jedem eine Möglichkeit, seine Trauer zu spüren, sie zu wandeln und dabei seine Lebendigkeit neu zu entdecken. Die Erkenntnisse der Myroagogik wurden dabei integriert und in unseren Kulturkreis adaptiert. Durch seinen klaren anthropologischen und wissenschaftlichen Hintergrund ist das LTUM unabhängig von Konfessionen und beruht auf den neuesten Erkenntnissen der Entwicklungspsychologie und Persönlichkeits-theorie sowie auf Modellen der rituellen- und symbolischen Traditionen.

Das Modell ist klar von herkömmlichen Therapieansätzen abgegrenzt und hilft den Trauernden zur Selbstständigkeit und Selbstverantwortung.



Das Hauptziel des Modells ist es, die Trauerfähigkeit als Lebensressource zu entwickeln, dass die Auseinandersetzung mit dem "Werden und Vergehen" gelingen kann. Durch kreativen Ausdruck, symbolische Handlungen, Struktur gebende Rituale wird selbst erlebt und spürbar, dass aus gelebter Trauer Lebendigkeit gewonnen wird. Verdrängte Trauer führt hingegen zu Angst, Versteinerung und letztlich zur Depression.

Das Ziel der **CTL** ist es Ihnen beizustehen auf Ihrem Trauerweg. Sie sind nicht allein!

Anfänglich sind es Einzelgespräche, die Halt und Orientierung geben können in der Unmittelbarkeit und Fassungslosigkeit des Trauerereignisses und Ihnen helfen, den Trauerweg überhaupt beschreiben zu können. Auch die wöchentlichen Gesprächsgruppen vermitteln Halt und Stabilität in der frühen Phase der Trauer. Da die Trauerumwandlungsseminare eine gewisse "Strecke" an bereits zurückgelegtem Trauerweg erfordern, sowie die Bereitschaft sich aktiv der Trauer und den damit verbundenen Umständen zu stellen, empfehlen wir eine Teilnahme erst einige Monate nach dem Trauerereignis. Oft bewirkt die Trauer, dass wir Änderungen in unserem Leben vornehmen wollen, Dinge die schon länger nicht mehr in unser Leben gepasst haben ändern, anpassen oder ersetzen. Die CTL hilft Ihnen dabei das Erlebte durch die Trauer in ihrem künftigen Leben zu integrieren, ermutigt Sie dabei ihr Leben neu zu gestalten so, dass es der neuen Lebenssituation gerecht wird und Sie neue Energie und Zuversicht gewinnen. Die Trauer soll letztendlich der "Turning Point" in Ihrem Leben sein.

Trauer sucht immer eine Ausdrucksform um sich entwickeln und wandeln zu können. Dies wird mittels Kreativtechniken wie Encaustic-Malerei (Wachsbilder) grundlegendem Yoga, Klang- und Körperarbeit erreicht welche uns helfen, unsere Sinne und letztendlich uns selbst wieder wahr zu nehmen.

Unser Angebot:

- Einzel- und Paargespräche
- wöchentliche Gesprächsgruppen
- Lebens-Standort Analyse
- 3-Tages Trauerumwandlungsseminare (TUS)
- Encaustic malen Grundkurs
- Yoga Basic Grundkurs
- Coaching Lebens-Neugestaltung
- Vorträge, Referate