

HELPERS CIRCLE
MIT TRAUMA WACHSEN

S-O-S Training

Informationsbroschüre



2024/
2025

Hallo du.

Wie schön dass du hier bist! Ich lade dich ein,
dir einmal folgendes Szenario vorzustellen:



Eine Welt voller emotionaler Balance

Stelle dir eine Welt vor, in der Erwachsene genug über
Stressregulation und das Nervensystem wissen, um:

1. sich selbst besser zu regulieren,
2. Kinder effektiv zu co-regulieren, und
3. Kindern einfache Techniken beizubringen, mit denen sie ihre Emotionen selbst steuern können.

In einer solchen Welt wären Kinder von Menschen
umgeben, die Ruhe und Stabilität ausstrahlen und sie auf
ihrem Weg zu emotionaler Stärke unterstützen.





Hallo, ich bin Kati, Leiterin und Begründerin dieses S-O-S Trainings. Mittlerweile habe ich über 200 S-O-S Trainer*innen ausgebildet und bereits viele besondere Momente sowohl online im S-O-S Training als auch später mit "fertigen" S-O-S Trainer*innen beim Jona-Juni oder vor Ort beim jährlichen Come Together erleben dürfen.

Kurz nach Ende des jeweiligen S-O-S Trainings-Jahrgangs startet immer der Jona-Juni, in dem zertifizierten S-O-S Trainer*innen losflattern (die frisch fertigen S-O-S Trainer*innen oft zum ersten Mal!), um die Schmetterlingsübungen in die Kitas und Schulen zu bringen. **In diesem Jahr haben wir im Jona-Juni über 1000 Kinder erreichen können! Unglaublich, oder?** Was mir danach manchmal berichtet wird, ist, wie eindrücklich es für einige der S-O-S Trainer*innen war, eine Gruppe unbekannter Kinder mit Jona und den S-O-S Übungen zu begleiten und "dass es WIRKLICH funktioniert hat". Sie berichten von den aufgedrehten Kindern zu Beginn der Veranstaltung und der ganz anderen Stimmung zum Ende. Ich selbst habe mal eine Gruppe von ca. 75 Viertklässler*innen begleitet und wer nicht dabei war, kann es sich wahrscheinlich kaum vorstellen, dass diese Horde von Kindern zum Abschluss der S-O-S Übungen, als sie ihren Gefühlszustand malen durften, so entspannt in der Aula auf dem Boden auf Matratzen herumlagen, dass ich vorne ein kurzes Gespräch unter Lehrkräften etwas weiter weg verstehen konnte. Es war eine faszinierende Stimmung: Füße berührten sich, es wurden bunte Stifte ausgetauscht, unter den Kindern wurde teilweise gekuschelt und manche lagen einfach ein bisschen herum.



Ganz besonders für mich und für das Team ist die vor Ort Begegnung mit einigen S-O-S Trainer*innen, die zu unserem jährlichen Come Together kommen. Dort sehen wir uns manchmal das erste Mal "in echt", so richtig mit Umarmung und Drücken und so.

Auch für uns als Team wird durch den - online und offline - Austausch mit den Teilnehmer*innen oft so klar, WAS wir da eigentlich in Bewegung bringen. Wir werfen irgendwo einen Stein ins Wasser und der zieht seine Kreise. Doch diese Kreise hören gar nicht auf. Ihr seid diejenigen, die von diesen Kreisen vielleicht zunächst selber profitiert und die Stressregulation selbst am eigenen Leibe oder in der eigenen Familie / Kita / Schule erfahren und als wertvoll empfunden haben. Einige von euch - vielleicht Dich! - inspirieren wir eventuell auch und du möchtest noch tiefer in die Nervensystemswelt hinter den S-O-S Übungen eintauchen, um sie entweder noch besser und flexibler anleiten zu können oder sogar, um sie selbst in eigenen Workshops in die Welt zu bringen.



Deine direkten Ansprechpartnerinnen aus dem helpers circle Team: Nadine, Kati, Jessica



Inspiriert werden und selbst auch kleinere oder größere, wirksame Steinchen in den See werfen und eigene Kreise entstehen lassen, die dann wiederum anderen die Wirkung der S-O-S Übungen zukommen lassen und ebenso andere Menschen inspirieren. Das ist in meinen Augen so wertvoll. Gerade wenn ich in die Welt schaue und - egal wohin ich zur Zeit schaue - so viel das Gegenteil von Regulation entdecke. Leider werden wir wohl eine Weile keine überflüssige Arbeit machen. Wir werden noch eine ganze Weile Regulation in die Welt bringen können und vielleicht sogar müssen.

Das hört sich traurig an und kann hoffnungslos machen. Doch gleichzeitig kann ich aus meiner mittlerweile über 10-jährigen Erfahrung als Traumatherapeutin sagen, dass es einen Unterschied macht, in herausfordernden und auch wirklich schwierigen Zeiten - denn diese gehören halt eben leider auch zum Leben dazu - ein Werkzeug an der Hand zu haben, das einem hilft, diese Zeit zu überstehen. Manchmal braucht es zusätzliche, professionelle Unterstützung, doch mit den S-O-S Übungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene kommen wir auf jeden Fall ein gutes Stück weiter!

Je mehr S-O-S Trainer*innen wir werden, je mehr Kinder und Erwachsene wir mit den Schmetterlingsübungen erreichen, desto mehr Hoffnung habe ich.



Meine Vision ist es, die Welt für (unsere) Kinder zu einem besseren Ort zu machen.

Möchtest du mir dabei helfen?
Dann bist du hier genau richtig.



Getragen und geleitet von dieser Hoffnung und meiner Vision, die Welt für Kinder zu einem besseren Ort zu machen. Dafür denke ich groß und fange bei mir selber an. Und bei dir! Denn vor unserer eigenen Tür, in unserem eigenen Umfeld haben wir den größten Einfluss auf die Menschen, die uns am Herzen liegen.

Daher bilde ich im S-O-S Training Menschen aus, die das Thema Stressregulation in Familien, Kitas und Schulen bringen möchten. Überall dorthin, wo Erwachsene Kinder begleiten - sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. Der Bedarf nach Stressregulation und guter Co-Regulation ist größer als jemals zuvor und ist gleichzeitig die Basis für die Zukunft unserer Kinder.

In Familien und Einrichtungen wie Kitas und Schulen ist Stress der erwachsenen Bezugspersonen mit der Hauptgrund für alltägliche Streitereien, Adultismus, verbale Entgleisungen und machtvolleres Verhalten von Erwachsenen Kindern gegenüber. Dabei verhalten sich viele der Erwachsenen so, wie sie es niemals wollten. Sie verlieren häufig den Kontakt, die Bindung und das Einfühlungsvermögen, die jedoch in der Begleitung von Kindern so essenziell sind.

Eine gelingende Stressregulation kann hier den entscheidenden Unterschied machen. Für die Erwachsenen selbst und natürlich für die Kinder.

Die S-O-S Übungen sind ein hilfreiches, traumatherapeutisch gut erprobtes und ohne Hilfsmittel einfach anzuwendendes Werkzeug, das sowohl für Erwachsene als auch für Kinder in herausfordernden Situationen ein Weg zu mehr Gelassenheit sein kann.

Deine Kati



Ein Training - Zwei Optionen



Es gibt zwei Optionen, wie du am S-O-S Training teilnehmen kannst: Das **Basis-Training**, welches alle mitmachen, und das S-O-S Training mit **Zertifikats-Training**, welches im Anschluss für Fachkräfte stattfindet. Hier und auf den nächsten Seiten findest du beide Varianten genau beschrieben, sodass du für dich entscheiden kannst, welcher der passende Weg für dich ist.



S-O-S Basis-Training:

Im Basis-Training wirst du grundlegendes Wissen über die Funktionsweise des Nervensystems bekommen und alle Prinzipien hinter den einzelnen S-O-S Übungen kennen lernen, damit du gut ausgerüstet bist, um mit einer großen Flexibilität und Vielfalt die S-O-S Übungen in deiner Familie, in deiner Kita oder deiner Schule im 1:1 oder in Gruppen anzuleiten. Für ein tiefes Begreifen der Inhalte wirst du in den drei Monaten intensiven Austausch und viele Übungsgelegenheiten mit deiner Peergruppe haben.



S-O-S Training mit Zertifizierung:

Wenn du pädagogische Fachkraft bist oder anderweitig bereits Erfahrung in der Arbeit mit oder Begleitung von Menschen hast, kannst du direkt im Anschluss an das Basis-Training das Zertifikats-Training anschließen. Am Ende steht die Zertifizierung als S-O-S Trainer*in, mit der du anschließend eigene, kommerzielle Workshops gestalten und halten kannst. In dem Teil des Trainings tauchen wir noch etwas tiefer in die Nervensystemswelt ein, aber auch deine Kompetenzen als S-O-S Trainerin (zum Beispiel zur Konzeption von S-O-S Workshops) finden Berücksichtigung. Intensiver Austausch und Anleiten der theoretischen Inhalte mit deiner Peergruppe sind auch hier mit die wichtigsten Elemente.



Ein Training - Zwei Optionen



S-O-S BASIS-TRAINING

Du möchtest :

- grundlegendes Wissen rund um die S-O-S Übungen und die Funktionsweise des Nervensystems
- Sicherheit im Anleiten der S-O-S Übungen
- flexibles Anpassen der verschiedenen Varianten der S-O-S Übungen
- Verständnis für das eigene und das Verhalten anderer durch Kenntnisse der Funktionsweise des Nervensystems
- eine Peergruppe, mit der du durch deinen Entwicklungsprozess gehen kannst
- ZFU-zertifizierte Fortbildung



S-O-S TRAINING (BASIS-TRAINING + ZERTIFIKATS-TRAINING)

Du möchtest **zusätzlich:**

- noch tieferes Nervensystemswissen
- Sicherheit im Erklären der neurobiologischen Hintergründe
- Unterstützung beim Entwickeln von eigenen Workshops, um die S-O-S Übungen in die Welt bringen zu können
- Unterstützung bei den ersten Schritten in deine Sichtbarkeit
- als zertifizierte*r S-O-S Trainer*in die S-O-S Übungen in eigenen Kursen weitergeben



Überblick



S-O-S Basis-Training



Nächster Ausbildungsbeginn und Ausbildungsdauer

Das nächste S-O-S Training beginnt am 01. November und endet Ende Januar 2025. Die Ausbildung dauert also ungefähr drei Monate.



An wen richtet sich das S-O-S Basis-Training?

Alle Menschen, die sich für vertieftes Wissen rund um die S-O-S Übungen und die neurobiologischen Hintergründe interessieren. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Ausbildungsformat

Die Ausbildung setzt sich zusammen aus Videoaufzeichnungen inkl. Workbook zum Selbstlernen, online Live Veranstaltungen mit der Möglichkeit, Fragen einzureichen und ganz viel üben und Erfahrungen sammeln in Peergruppen



Die Inhalte des S-O-S Basis-Trainings

Das Basis-Training vermittelt umfassendes Wissen, um die S-O-S Übungen anleiten zu können. Du wirst verstehen, wie und warum die Übungen wirken und wie du sie abwandeln kannst.

Im Basis-Training lernst du die Funktionsweise des Nervensystems und die neurobiologischen Hintergründe der S-O-S Übungen.



Ausbildungskosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 1.295€. Vom 10. bis zum 17. September gilt der Early Bird Preis - währenddessen zahlst du nur 1.195€.



Ausbildungsabschluss

Nach Abschluss des Trainings bekommst du eine Teilnahmebestätigung als "S-O-S Anleiter*in". Du darfst dann die S-O-S Übungen innerhalb deines Umfeldes anleiten - in der Familie, in deiner Kita/ Schule oder einer vergleichbaren Einrichtung.



Überblick



S-O-S Training

Basis-Training +
Zertifikats-Training



Nächster Ausbildungsbeginn und Ausbildungsdauer

Das nächste S-O-S Training beginnt am 01. November und endet Ende April 2025. Die Ausbildung dauert also ungefähr sechs Monate.



An wen richtet sich das S-O-S Training?

(Pädagogische) Fachkräfte, Coaches, Therapeut*innen, Übungsleiter*innen oder ähnlich ausgebildete Menschen, die die S-O-S Übungen & neurobiologischen Hintergründe in eigenen Veranstaltungen weitergeben und gewerblich nutzen möchten.



Ausbildungsformat

Die Ausbildung setzt sich zusammen aus Videoaufzeichnungen inkl. Workbook zum Selbstlernen, online Live-Veranstaltungen mit der Möglichkeit Fragen einzureichen und ganz viel üben und Erfahrungen sammeln in Peergruppen



Die Inhalte des S-O-S -Trainings

Das S-O-S Training beinhaltet alle Inhalte des Basis-Trainings und vertiefendestieferes Nervensystemswissen. Es bereitet darauf vor, die Übungen auch in eigenen Workshops in Kitas und Schulen weitergeben zu können. Dafür wirst du durch viel praktisches Üben im Anleiten und Erklären genügend Erfahrungen sammeln.



Ausbildungskosten

Die Teilnahmegebühr beträgt 2.495€. Vom 10. bis zum 17. September gilt der Early Bird Preis - währenddessen zahlst du nur 2.395€.



Ausbildungsabschluss

Für die Zertifizierung zum*r S-O-S Trainer*in sind mind. 30 Übungsstunden innerhalb der Peergruppe verpflichtend. Du wirst selbst einen kleinen Workshop ausarbeiten, durchführen und reflektieren. Mit dem Zertifikat bist du berechtigt zur Durchführung von (kommerziellen) Workshops, Fortbildungen und anderen Veranstaltungen zu den S-O-S Übungen und den neurobiologischen Hintergründen.



Modulplan



Alle 14 Tage wird ein neues Modul freigeschaltet

S - O - S Basis-Training

ab 1. November 2024

EINFÜHRUNG

- Allgemeine Informationen zu den S-O-S Übungen
- Einsatzmöglichkeiten und Anwendungsgebiete
- Hinweise zum Anleiten

MODUL 1

- Das Nervensystem
- Neurozeption
- Die (Überlebens-) Impulse
- Aufbau und Funktion des Gehirns
- Die Notwendigkeit, sich sicher zu fühlen
- Begleiten von hoher Aktivierung

MODUL 2

Die S-O-S Übungen Teil 1

- Schmetterlingsumarmung
- Umarme dich selbst
- Schau dich um und zähle alle schönen Dinge

MODUL 3

Die S-O-S Übungen Teil 2

- Auspusten
- Ohren kneten
- Kleiner Schmetterling
- Fahrradlenker

MODUL 4

Die S-O-S Übungen Teil 3

- Kopf-Herz-Bauch
- Beobachte deinen Atem
- Eine Körperempfindung wahrnehmen
- Das unterstützende Wesen

MODUL 5

- Tipps und Tricks beim Anleiten
- Abschluss



Termine



Alle Termine finden live online per Zoom statt. Die Q&A Veranstaltungen werden aufgezeichnet und werden dann im Kursbereich zu finden sein.

S - O - S Basis-Training

ab 1. November 2024

01. NOVEMBER 2024 17-19 UHR	• Auftaktveranstaltung
08. NOVEMBER 2024 17-19 UHR	• Peergruppentreffen
15. NOVEMBER 2024 17-20 UHR	• Q&A Grundkurs Nervensystem
29. NOVEMBER 2024 17-20 UHR	• Q&A Hintergrundwissen der S-O-S Übungen Teil 1
06. DEBEMBER 2024 18-20 UHR	• Weihnachtsfeier
13. DEZEMBER 2024 17-20 UHR	• Q&A Hintergrundwissen der S-O-S Übungen Teil 2
10. JANUAR 2025 17-20 UHR	• Q&A Hintergrundwissen der S-O-S Übungen Teil 3
17. JANUAR 2025 17-19 UHR	• Gruppentreffen mit den Assistent*innen
24. JANUAR 2025 17-20 UHR	• Q&A Tipps & Tricks beim Anleiten und Abschluss



Modulplan



Alle 14 Tage wird ein neues Modul freigeschaltet

S - O - S Training

Zertifikats-Training ab Februar 2025

MODUL 6

Anwendungsgebiete

- Schlafstörungen
 - Behinderungen
 - Panikattacken
 - Migräne
 - ADHS
 - Neurodermitis
 - Darmerkrankungen
-

MODUL 7

Workshopgestaltung

- Tipps und Tricks zur Gestaltung eines Workshops zu den S-O-S Übungen
-

MODUL 8

Nur wenn wir selbst gut stehen

- Wie regulieren wir uns selbst?
 - Übungen zur Selbsterfahrung
 - Selbstfürsorge
 - Das Unterstützungsnetzwerk
-

MODUL 9

Umgang mit hohen Aktivierungszuständen

- Das Stress-Toleranz-Fenster
 - Das Fluss-Modell
-

MODUL 10

Von der Untererregung in die Übererregung

- Verstehen, was da geschieht
 - Was kann unterstützen?
 - Abgrenzung von Emotionaler Erster Hilfe und Therapie
-

ABSCHLUSS

- Abschluss
-



Termine



Alle Termine finden live online per Zoom statt. Die Q&A Veranstaltungen werden aufgezeichnet und werden dann im Kursbereich zu finden sein.

S - O - S Training

zusätzlich zum Basis-Training ab 7. Februar 2025

07. FEBRUAR 2025 17-20 UHR	• Q&A Anwendungsgebiete
14. FEBRUAR 2025 17-19 UHR	• Gruppentreffen mit den Assistent*innen
21. FEBRUAR 2025 17-20 UHR	• Q&A Workshopgestaltung
07. MÄRZ 2025 17-20 UHR	• Q&A Nur wenn wir selbst gut stehen...
21. MÄRZ 2025 17-20 UHR	• Q&A Umgang mit hohen Aktivierungszuständen
28. MÄRZ 2025 17-19 UHR	• Gruppentreffen mit den Assistent*innen
04. APRIL 2025 17-20 UHR	• Q&A Von der Untererregung in die Übererregung
02. MAI 2025 17-19 UHR	• Abschlussveranstaltung





Technische Voraussetzungen

Um am Training teilnehmen zu können, benötigst du ein internetfähiges Endgerät, eine stabile Internetverbindung, eine Kamera und ein Mikrofon.



Zeitlicher Aufwand

Für die Teilnahme am Training bekommst du einen Zugang zu einem Kursbereich auf unserer helpers circle Kursplattform.

Für die Livesessions (Q&A + Gruppentreffen) und das Videomaterial solltest du mind. 2 Stunden Zeit pro Woche einkalkulieren.

Hinzu kommen die Peergruppen-Treffen, die je nach Gruppenengagement variieren können.

Für das S-O-S Basis-Training sind mindestens 10 Stunden in drei Monaten, für das S-O-S Training 30 Stunden in sechs Monaten - für den jeweiligen Abschluss - verpflichtend.

Inklusive der regelmäßigen Teilnahme an Good Night for a Good Day beträgt die gesamte Ausbildungszeit ca. **50 Stunden für das S-O-S Basis-Training** und gut **100 Stunden für das S-O-S Training inkl. Zertifizierung**.

“

Das erste Mal S-O-S Übungen war für mich ein einschneidendes Erlebnis, da ich das erste Mal gemerkt habe, dass sich in meinem Körper etwas verändert.

Sonja Feldt
S-O-S Trainerin



”

“

Ich glaube, es ist dieses "Ich möchte sie weitergeben", weil ich nach etwas gesucht habe für das Schulsystem, was das Schulsystem braucht und wie ich mich ins Schulsystem einbringen kann, ohne selber daran kaputt zu gehen. Und deswegen bin ich sofort auf das S-O-S Training aufgesprungen.

Hannah Lutz
S-O-S Trainerin



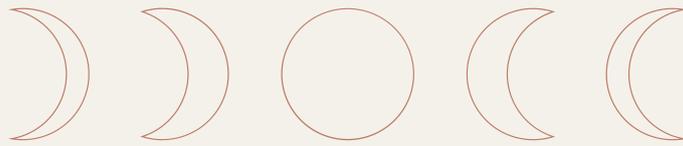
”



Good Night for a Good Day

Direkt im Anschluss an deine Buchung (Basis-Training und S-O-S-Training) hast du die Möglichkeit, an den wöchentlich immer dienstags um 21 Uhr stattfindenden Good Night for a Good Day Treffen teilzunehmen. Bis zum Ende deines gebuchten Trainings kannst du in dieser Zoom-Gruppe den Tag gemeinsam mit anderen abschließen und ein Ritual der Selbstfürsorge in deinen Alltag einbauen.

Denn: Nur wenn wir gut stehen, können wir andere gut halten.
Das gilt auch für S-O-S Trainer*innen.



Was hat sich privat für dich durch das Basis-Training verändert?

“Also ich bin fokussierter und ich bin reflektierter mit meinen Körperwahrnehmungen. direkt danach, aber auch generell tatsächlich. Hannah Lutz
S-O-S Trainerin”

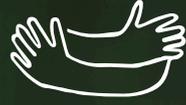


“Ich habe die S-O-S Übungen mit einem meiner Kinder gemacht und das hat uns wirklich gerettet. Das hat ihn fähig gemacht, dieses komische Gefühl im Bauch, was er nicht beschreiben konnte, mit den Schmetterlingsübungen, zu bändigen. Das hat die Sache wirklich erleichtert. Isett Gäbel
S-O-S Trainerin”



“Ich habe SE Stunden genommen und dazu die S-O-S Übungen gemacht. Das war von der KOMBINATION so gut, dass es von der Dysregulation gar nicht erst so tief bei mir kippen musste. Das war soo spannend. Die Schlafqualität hat sich auch unglaublich geändert. Myriam Wendt
S-O-S Trainerin”



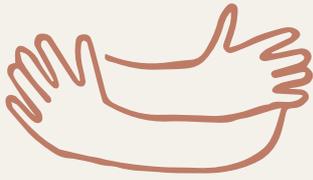


Kinder somatisch begleiten

Werde als S-O-S Trainer*in
Teil eines Netzwerkes und
mach mit uns gemeinsam die
Welt zu einem heilsameren
Ort. Melde dich jetzt an.

Noch Fragen?





Kati Bohnet

Kati Bohnet ist Gestalt- und Traumatherapeutin (Somatic Experiencing), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diplom-Mathematikerin und Informatikerin, Gründerin & Leiterin von helpers circle und Autorin.

In ihrer Praxis hat sie über 10 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gesammelt und gibt seit 2010 regelmäßig Workshops, unter anderem für das sfbb (Sozialpädagogisches Fortbildungsinstitut Berlin-Brandenburg), den DRK Landesverband in Kiel, Fröbel Kindergärten, das Lavia Familientrauerbegleitungsinstitut uvm.

Kati vermittelt leidenschaftlich, pragmatisch und alltagstauglich das Wissen rund um die Funktionsweise des Nervensystems und zur Stressregulation in Workshops, Fortbildungen, ihrem Podcast an Erwachsene, die mit Kindern leben und/oder arbeiten. Mit ihrem Team gemeinsam fördert sie körperorientierte Regulation, damit Kinder in einer von Vielfalt geprägten Welt sich sicher (genug) fühlend zu resilienten und selbstwirksamen Erwachsenen heranreifen können.

2020 hat sie helpers circle gegründet und bietet seit 2021 das S-O-S Training an, mit dem Menschen dazu befähigt werden, die von ihr entwickelten S-O-S Übungen weiterzugeben und so Nervensystemswissen begreif- und erfahrbar machen.



FAQ

Kann ich in Raten zahlen?

Ja. Du kannst während des Bestellvorgangs eine Ratenzahlung via PayPal auswählen und dann entscheiden, in wie vielen Raten du gerne zahlen möchtest. Möglich sind zwischen mindestens drei und maximal 24 Raten.

Du kannst das Basis-Training auch separat von Zertifikats-Training buchen und erst kurz vor Beginn des Zertifikats-Trainings den zweiten Teil bezahlen. Auf diesem Wege hast du die Möglichkeit die Zahlung des kompletten S-O-S Trainings in zwei Raten aufzuteilen.

Handelt es sich um einen reinen Online-Kurs?

Der Kurs besteht aus einem Video-Kurs und den digitalen Live-Veranstaltungen. Der Video-Kurs steht dir dauerhaft zur Verfügung. Es finden also keine Veranstaltungen vor Ort statt.

Was ist, wenn ich nicht an allen Live-Terminen teilnehmen kann?

Das ist nicht schlimm. Du verpasst dann zwar die Austausch- und weiteren Live-Übungsmöglichkeiten mit anderen Kursteilnehmenden, doch alle Inhalte (außer der Austausch in den Kleingruppen und Good Night for a Good Day) werden aufgezeichnet und stehen dir im Kursbereich zur Verfügung. So kannst du das S-O-S Training ganz an deine Lebensrealität anpassen.

Kann ich meinen Kauf rückgängig machen?

Mit deiner Anmeldung erhältst du direkten Zugang zu Inhalten und den Zugangslink zu den Live-Zoom-Veranstaltungen. Mit dieser direkten Erbringung einer Online-Leistung verzichtest du auf das Widerrufsrecht. Du kannst das erworbene Produkt nicht zurückgeben und erhältst keine Rückerstattung.



Wann ist das Basis-Training sinnvoll für mich?

Manche Menschen machen das S-O-S Training nur für sich, um für sich selber noch tiefer in die S-O-S Übungen einzutauchen, sich in einen eigenen Prozess zu begeben. Dann empfehlen wir dir das S-O-S Basis-Training zu machen.

Du brauchst dich dann nicht zertifizieren zu lassen. Nach dem Training darfst du die S-O-S Übungen innerhalb deines Umfeldes anleiten - deine Familie, die Kita oder Schule, in der du arbeitest.

Wie funktioniert das mit der Zertifizierung?

Für die Zertifizierung ist die Buchung des S-O-S Trainings notwendig. Das Training geht über 6 Monate und vermittelt dir das notwendige Wissen, um als S-O-S Trainer*in selbst Workshops geben zu können.

Für die Zertifizierung sind mind. 30 Übungsstunden mit der Peergruppe und mehrere Videoaufzeichnungen inkl. Reflektion (innerhalb deiner Peergruppe) verpflichtend. Schon während des Trainings wirst du einen kleinen Workshop konzipieren, durchführen und eine Reflektion dazu schreiben. Hiermit stellen wir die Erfahrung und Qualität unserer zertifizierten Trainer*innen sicher.

Was bedeutet das ZFU Siegel?

Das S-O-S Basis Training und das S-O-S Training inkl. Zertifizierung sind durch die Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) qualitätsgeprüft und zugelassen. Die ZFU prüft, ob ein Lehrgang den Anforderungen des Fernunterrichtsschutzgesetzes (FernUSG) entspricht und ob er methodisch und didaktisch für den Fernunterricht geeignet ist. Das gibt dir die Sicherheit, dass du in guten Händen bist und ein zertifiziertes, hochwertiges Training erwarten kannst!



Wichtiger Hinweis!

Das S-O-S Training richtet sich an grundsätzlich gesunde Menschen. Das Training ist KEINE Therapie für psychische Erkrankungen wie Angststörungen, Suchtverhalten o.ä. und ist kein Ersatz für eine Therapie mit individueller Begleitung durch professionelle Therapeut*innen. Es wird vorausgesetzt, dass du dich gut genug selbst regulieren kannst oder dich um Unterstützung zu bemühen, solltest du diese benötigen.





Das sagen (einige) unserer S-O-S Trainer*innen über ihr Training



Das sagen unsere S-O-S Trainer*innen über ihr Training

1. Wie bist du zu den S-O-S Übungen gekommen?



Beatrice Weißleder
S-O-S Trainerin

Eigentlich habe ich gar nicht gesucht, sondern die S-O-S Übungen sind zu mir gekommen. Das war über Instagram, da habe ich die S-O-S Übungen gesehen und fand das total beeindruckend, mit welcher Ruhe du die gezeigt hast und dein ganzes Strahlen dabei. Das hat mich sehr beeindruckt und dann habe ich das einfach weiterverfolgt, weil das ist etwas, das ich bei so vielen Menschen vermisse, das ist so eine schnelllebige Zeit geworden und alle sind gefühlt immer nur am Rennen und bei dir war so eine totale Ruhe da und das hat mich richtig doll angesprochen und da habe ich gedacht, das brauchen die Menschen alle.

Tatsächlich hat mir eine Freundin von den S-O-S Übungen berichtet und sie dann auch mit mir gemeinsam gemacht mit einem Video. **Es war nicht Liebe auf den ersten Blick und trotzdem habe ich mich dann aber relativ schnell für das für das S-O-S Training angemeldet.** Dann habe ich die Übungen richtig gespürt. Also dann erst. Ich habe wahrscheinlich innerlich gespürt, es steckt noch mehr dahinter.



Hannah Lutz
S-O-S Trainerin



Isett Gäbel
S-O-S Trainerin

Ich habe eine Kinder- und Jugendseelsorger*innen-Ausbildung gemacht und da war hatten wir das Thema Stressregulation und das Handmodell vom Gehirn von Daniel Siegel, davon war ich richtig begeistert. Und dann habe ich gegoogelt und dabei habe ich deine Seite und das Schmetterlingsbuch gefunden.



Das sagen unsere S-O-S Trainer*innen über ihr Training

2. Was war für dich ausschlaggebend, in das S-O-S Training zu gehen?

Ich hatte in meinem Beruf schon einige der S-O-S Übungen mit ein paar Kindern gemacht, das fand ich ziemlich cool. Dann habe ich irgendwann gespürt, eigentlich müsste das mehr in die Welt, das müssen alle Leute wissen. Ich habe aber gar nicht daran gedacht, dass ICH das machen würde. Doch dann hatte ich eine einschneidende Lebenserfahrung, die mir eine Pause gegönnt hat und in dieser Pause ist der Wunsch entstanden, die S-O-S Übungen selber weiterzugeben. Ich bin ziemlich begeistert, welchen Einfluss die S-O-S Übungen auf den Körper haben.



Sonja Feldt
S-O-S Trainerin



Gunda Wichmann-Zahn
S-O-S Trainerin

Ich bin zuerst Verena König begegnet und habe bei ihr viele Antworten gefunden. Über meinen Sohn bin ich dann bei dir und Jona gelandet. Es hat mir im privaten Kontext ganz viel gebracht und auch im beruflichen passte es total gut zusammen. Kurz vor Anmeldeschluss habe ich mit einem Kollegen telefoniert, dem ich von dir erzählen wollte und da hattest du gerade eine Woche vorher für ihn an der Uni einen Vortrag gehalten. Das habe ich als Zeichen genommen. Das passte dann halt einfach zusammen.

Ich arbeite viel in Familien und da merke ich das auch, wie schon die Kinder auch immer gestresster werden. Ich dachte, wenn es da Übungen gibt, um die Familien insgesamt ein bisschen zu unterstützen, Ruhe in den Familienalltag reinzukriegen, das ist ideal. Das brauchen wir alle. Und dann hast du auch noch erzählt, dass es in der Schule hilft, wenn Prüfungssituationen oder wenn große Ängste da sind oder große Sorgen oder große Wut. Da hattest du mich dann komplett.



Beatrice Weibleder
S-O-S Trainerin



Stefanie Rozcek
S-O-S Trainerin

Hätte ich dieses Wissen mal schon früher gehabt, das hätte mir so manchen Umweg erspart. Ich fand das so auf den Punkt gebracht. Es ist jetzt gar nicht so wahnsinnig viel, was ich gebraucht hätte und dadurch habe ich die Motivation bekommen, anderen Menschen zu helfen, an dieses Wissen etwas schneller zu kommen.



Das sagen unsere S-O-S Trainer*innen über ihr Training

3. Was hat sich für dich durch das S-O-S Basis-Training verändert?

Für mich hat das ganz viel verändert, mich selbst ein bisschen besser zu verstehen. Wo ich eigentlich stehe, wohin meine Antennen sind. Das habe ich durch das Basis-Training erst verstanden. Ich habe schon immer ganz viel von Fight, Flight, Freeze, Fawn gehört, aber dass da noch so viel mehr dahinter ist und dass es da noch so viele andere Zustände gibt, die zwar nach außen hin super empathisch wirken und ganz ruhig und gelassen und immer ein offenes Ohr haben und dass das aber vielleicht ein Nervensystemszustand ist, der einem selber persönlich nicht so gut tut, wenn man da drin stecken bleibt, das habe ich erst durch das Basis-Training verstanden. Das habe ich vorher überhaupt gar nicht gewusst und mir da selber auf die Schliche zu kommen, das war sehr wichtig, im Umgang in der Familie, aber auch im Umgang im beruflichen Kontext. Ich habe da viel mehr verstanden, warum Familiensysteme manchmal so funktionieren, wie sie funktionieren.



Beatrice Weißleder
S-O-S Trainerin



Stefanie Rozoek
S-O-S Trainerin

Durch die viele Übung konnte ich die Erfahrung machen, dass ich - obwohl ich aus einem ganz anderen Bereich komme - die S-O-S Übungen anleiten kann und dass es Menschen gibt, die das angenehm finden, wie ich das tue.

Deine Erklärung des Handmodels [von Daniel Siegel] war für mich und meine Kolleginnen in der Schule voll der AHA-Moment. Das macht so einen Unterschied für die Schule. Das war so mein Clou. Das Üben, in welchem Nervensystemszustand ich gerade bin - als ich selbst, als Mutter, als Beziehungspartnerin - das hat voll viel gebracht, da so eine Klarheit reinzukriegen und immer wieder zu gucken, wo ich gerade stehe. Ich habe eine annehmende Haltung entwickelt, das ging weit über die S-O-S Übungen hinaus. Auch in Bezug auf Lernen. Pädagogische Interventionen haben für mich eine ganz andere Bedeutung bekommen.



Sabrina
Zimmermann
S-O-S Trainerin



Das sagen unsere S-O-S Trainer*innen über ihr Training

3. Was hat sich für dich durch das S-O-S Zertifikats-Training verändert?

Das vertiefende Wissen im Zertifikats-Training war wichtig. Den Heilungsstrudel erkennen zu können und zu wissen, wie wichtig es ist, den immer wieder zu "füttern" und dieses Wissen auch im Alltag anzuwenden. Da habe ich immer wieder AHA-Erlebnisse gehabt. Das Wissen ist so universell anwendbar. Das vertiefende Wissen im Zertifikats-Training war wichtig. Den Heilungsstrudel erkennen zu können und zu wissen, wie wichtig es ist, den immer wieder zu "füttern" und dieses Wissen auch im Alltag anzuwenden. Da habe ich immer wieder AHA-Erlebnisse gehabt. Das Wissen ist so universell anwendbar.



Stefanie Rozcek
S-O-S Trainerin



Kristin Janicki
S-O-S Trainerin

Wenn man einmal in dieses Wissen eingetaucht ist, dann zieht man die "Nervensystemsbrille" auch nicht mehr ab und sieht alles unter diesen Gesichtspunkten. Aus den Präsentationen der Theorie der anderen war total bereichernd, weil alle es so unterschiedlich gemacht haben. Eine ganz tolle Erfahrung innerhalb der Peergruppe.

Ich hoffe mit dem S-O-S Training mehr selbstständige Schritte gehen zu können, um mehr wirksam zu sein, um mehr bewegen zu können.



Sabrina
Zimmermann
S-O-S Trainerin



Isett Gäbel
S-O-S Trainerin

Die kontinuierliche Arbeit in den Peergruppen. Die Wirksamkeit, die Verschiedenartigkeit zu erleben, das war toll. Was wir da erlebt haben, mit keinem Lehrunterricht kann man das vermitteln. Es geht darum, es zu ERLEBEN.



Das sagen unsere S-O-S Trainer*innen über ihr Training

5. Welchen Stellenwert hatte die Peergruppe für dich während des Trainings?



Hannah Lutz
S-O-S Trainerin

Was mich voll durch die Ausbildung getragen hat: die Peer-Gruppe. Die war so Gold wert. Und gerade auch weil ich eine Peergruppe hatte, die eben nicht schon eine eigene Praxis und schon das, das und das gemacht hat. Wir waren alle neu. Ich finde, das ist ja auch bei vielen so, und dann fühlt man sich gleich so verbunden.

Es ist so ein Gemeinschaftsgefühl entstanden, obwohl wir uns nur online gesehen haben. Es sind richtig Freundschaften entstanden, obwohl ich die Leute noch nie gesehen habe und das war ein ganz wichtiger Teil vom Training, diese Peergroup-Arbeit, weil nicht nur eine Dozentin erzählt, wie es geht und dann probiere ich es für mich alleine, sondern ich muss aktiv anleiten. Ich muss über meinen Schatten springen, mich selber filmen oder vor anderen Leuten performen. Ich muss mich in die Sichtbarkeit begeben und da so viel positives Feedback zu bekommen, das war so bestärkend. Und auch die anderen zu sehen, wie sie wachsen und immer mehr strahlen. Ja, es war eine wahnsinnig schöne, intensive Reise.



Beatrice Weißleder
S-O-S Trainerin



Myriam Wendt
S-O-S Trainerin

Es ist nicht ein einziges Peergruppentreffen in der Zeit ausgefallen, das kannte ich von Peergruppen überhaupt nicht. Es ist immer mal, dass es ausfällt oder so. Und wir haben das wirklich - bis jetzt - durchgezogen. Und das ging so straight und es war auch jedes Mal so viel Freude dabei. Es ist einfach gewachsen, das war so spannend. Ich kannte das einfach so nicht und es lief super gut.

Wir haben uns jede Woche online getroffen, da wir sogar eine aus Finnland in unserer Gruppe hatten und gerade dieses kontinuierliche Üben fand ich total wertvoll.



Stefanie Rozcek
S-O-S Trainerin



Melde dich jetzt an!

Bis zum **17.10.2024** kannst du dich anmelden. Du bekommst einige Tage nach dem Anmeldeschluss ein Willkommens-Paket von uns zugesendet und dann geht es schon bald los!

Falls du weitere Fragen zum S-O-S Training hast oder noch unentschlossen bist, hast du die Möglichkeit, an einer unserer Informations-Veranstaltungen teilzunehmen.

Alle aktuellen Informationen und Links dazu findest du auf unserer Webseite unter <https://helperscircle.de/s-o-s-training/>

Das helpers circle Team und ich freuen uns auf dich!

Stefanie Roczek
S-O-S Trainerin

” Folge deinem Bauchgefühl.
Trau dich.
Hab Spaß.



” Mach es bloß!

Isett Gäbel
S-O-S Trainerin



” Mach's einfach.
Mach's einfach. Warte nicht.
Mach's einfach. Du wirst es eh irgendwann machen.



Beatrice Weißleder
S-O-S Trainerin

” Es ist super spannend, es ist mega informativ und es ist Selbstfürsorge!

Myriam Wendt
S-O-S Trainerin



” Ich weiß so viele Gründe.

Hannah Lutz
S-O-S Trainerin



” Geht weit über einen Videokurs hinaus!

Sonja Feldt
S-O-S Trainerin



” Folge deinem Gefühl.

Gunda Wichmann-Zahn
S-O-S Trainerin



” Wenn du Herzensverbindung suchst, ist das S-O-S Training voll der gute Ort, wo du das finden kannst.

Sabrina Zimmermann
S-O-S Trainerin



” Wenn dich das Interesse gepackt hat, mehr darüber zu erfahren und tiefer in die Themen einzutauchen, dann folge dem Gefühl. Es lohnt sich.

Kristin Janicki
S-O-S Trainerin

