

Fortbildungen in Kassel

21.-22. Nov. 2025 TRIMB-Vertiefung 1
20.-21. März 2026 Arbeit mit so genannten Täter-Introjekten
24.-25. April 2026 TRIMB für Traumatherapeut*innen
20.-21. Nov. 2026 TRIMB-Vertiefung 1
Infos + Anmeldung 0561- 521 83 85 oder info@ellen-spangenberg.de

TRIMB-Einführung in Berlin, Akademie Traumatherapie

Für Kolleg*innen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie
11.-12. April 2025 (Fr-Sa), www.akademieraumatherapie.de
17.-18. April 2026, (Fr-Sa)
in Kooperation mit der Akademie für Integrative Traumatherapie
seminare@akademie-traumatherapie.de, 030-4280 4436

TRIMB-Einführung am Wieslocher Institut

Für Kolleg*innen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie
23.-24. Juni 2025 (Mo-Di)
in Kooperation mit Wieslocher Institut für systemische Lösungen
Infos + Anmeldung direkt im WISL:
post@wieslocher-institut.com oder 06222 – 55 27 61

TRIMB-Einführung, Erfurter Psychotherapiewoche

12.-16. Sept. 2025, (Sa-Mi),
sowie voraussichtlich wieder im September 2026
Infos + Anmeldung 0361-642 2448
oder www.psychotherapie-woche.de

TRIMB-Einführung & Vertiefung in Lenzburg bei Zürich

Für Kolleg*innen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie
01.-03. Okt. 2025 (Mi-Fr), TRIMB-Vertiefung
18.-20. Juni 2026 (Do-Sa), TRIMB-Einführung
in Kooperation mit dem sifap, praxis-alte-spinnerei@hin.ch
Infos + Anmeldung: Klaudia Perret, 0041-56-442 0707, www.sifap.ch

TRIMB-Einführung in Nürnberg

Für Kolleg*innen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie
7.-8. Nov. 2025, (Fr-Sa), TRIMB-Einführung
6.-7. Nov. 2026, (Fr-Sa), TRIMB-Einführung
in Kooperation mit dem TraumaHilfe-Zentrum Nürnberg
Infos + Anmeldung direkt unter www.thzn.org

TRIMB-Einführung nahe Salzburg

Für Kolleg*innen mit Vorkenntnissen in Psychotraumatologie
11.-13. Juni 2026 (Do-Sa)
in Kooperation mit dem Traumainstitut Salzburg
Infos + Anmeldung direkt beim Traumainstitut Salzburg
Tel. 0043-660-315 7921 oder info@traumainstitut.eu

Zweiteilige TRIMB-Fortbildung in Hannover

Einführung in Traumatherapie und -beratung inkl. TRIMB
22.-25. Oktober 2026, 04.-07. März 2027 (jeweils Do-So)
in Kooperation mit dem Kirchröder Institut, www.dw-kt.de
Infos + Anmeldung direkt dort, 0511-954 985 oder info@dw-kt.de

Respekt
Empathie
Kompetenz
Achtsamkeit
Wertschätzung
Lebendigkeit
Selbstfürsorge
Perspektiven
Leichtigkeit



Humor
Präsenz
Klarheit
Grenzen
Zutrauen
Zuversicht
Kreativität
Echtheit
Freude

Ellen Spangenberg

Ärztliche Psychotherapeutin. Bereits während des Studiums langjährige Mitarbeit in einem Frauennotruf. Über viele Jahre Assistenz-Ärztin in der Wicker-Klinik Bad Wildungen mit dem Schwerpunkt frauen-orientierter Traumatherapie. Mehrjährige Tätigkeit als Oberärztin der Klinik am Homberg, Bad Wildungen, Psychosomatik, hier Aufbau einer Station mit dem Schwerpunkt Traumatherapie. Seit 2008 niedergelassen in eigener psychotherapeutischer Privat-Praxis in Kassel. Neben tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie zahlreiche traumatherapeutische Fort- und Weiterbildungen. Seit 2006 Fortbildungstätigkeit im Bereich Psycho-traumatologie, die neben der Vermittlung der TRIMB-Methode auch vielfältige weitere Themen abdeckt. In diesem Ansatz geht es weniger um das wiederholte und schmerzhaftes Nacherleben traumatischer Erfahrungen, sondern vielmehr um deren Würdigung und behutsame sowie lösungsorientierte Bearbeitung. Selbstwirksamkeit, Stabilität und Würde der Klient*innen stehen dabei im Vordergrund.

Buchveröffentlichungen:

Dem Leben wieder trauen. 7. überarbeitete Auflage Patmos 2023.
Behutsame Trauma-Integration (TRIMB). 6. Aufl. Klett Cotta 2024.



Wilhelmshöher Allee 306 b
34131 Kassel
Tel. 0561 – 521 83 85
www.ellen-spangenberg.de
info@ellen-spangenberg.de

TRIMB und Traumatherapie



Fortbildungen bei Ellen Spangenberg

Juli 2025 bis Dez. 2026

Psychotherapie und Trauma

In den letzten Jahrzehnten wurde die Bedeutsamkeit von Traumatisierungen für die Entstehung psychischer Symptome und Erkrankungen immer deutlicher herausgearbeitet und auch erforscht. Hierdurch hat sich die Traumatherapie rasant weiterentwickelt. Bisherige Behandlungsansätze wurden kritisch reflektiert und für das Trauma-Klientel neue Ansätze entwickelt, die die Besonderheiten der posttraumatischen Hirnphysiologie einbeziehen. Hierdurch konnten mit traumatisierten Klient*innen wesentlich bessere Fortschritte erreicht werden. Inzwischen gibt es in diesem Feld recht divergente Ansätze. Insbesondere die Bedeutung von Stabilisierung versus Traumakonfrontation wird sehr kontrovers diskutiert.

Für komplex traumatisierte Klient*innen mit noch geringerer Stabilität sind viele Methoden der Traumaausarbeitung allerdings zu belastend bzw. kontraindiziert. Für diese Klientel sind Ansätze entwickelt worden, die Traumainhalte auf sehr viel behutsamere Weise prozessieren. Hierzu gehört auch die TRIMB-Methode.

Dabei folgt TRIMB über das Methodische hinaus einem Menschenbild, in dem Würde, Selbstwirksamkeit, Vielfalt und Wahlmöglichkeiten im Vordergrund stehen.

Die Methode ist natürlich kein Wundermittel, sondern ein Baustein innerhalb der Traumatherapie und setzt – wie alle anderen Methoden – genaue Diagnostik und psychotraumatologische Kenntnisse voraus.

Traumatherapie bedeutet auch, das Schwere möglichst leicht zu machen. So werden wir uns bei jedem Seminar auch dezidiert der Psychohygiene zuwenden und Freude und Humor aktivieren.

Im März 2015 ist im Klett Cotta-Verlag das erste Handbuch Buch über die TRIMB Methode erschienen: „**Behutsame Trauma-Integration (TRIMB)**“. Wegen der großen Nachfrage 2024 bereits in 6. Auflage

Seminare und Fortbildungen siehe auch unter www.ellen-spangenberg.de

TRIMB und Traumatherapie

Ingrid Olbricht (†2004), die frühere Chefärztin der Wicker-Klinik, hat uns die TRIMB-Methode hinterlassen, die sie, aufbauend auf einer tradierten Atem-Technik, für die Traumatherapie entwickelt hat. Diese Methode wird kontinuierlich von Ellen Spangenberg weiterentwickelt und dem aktuellen Kenntnisstand angepasst.

Trauma
Rekapitulation with
Imagination
Motion and
Breath

TRIMB nutzt Imagination, Atmung und eine lateralisierte Kopfbewegung, um Trigger und Traumamaterial auf behutsame Weise zu prozessieren. Die Methode führt dabei nicht tiefer in das Traumaerleben hinein, stattdessen wird dieses nach vorsichtiger Tuchföhlung rasch und lösungsorientiert „entgiftet“. Oft ist die Entlastung so tiefgreifend, dass sich danach eine klassische Trauma-Konfrontation erübrigt.

TRIMB kann aufgrund des behutsamen Ansatzes gut bei komplex traumatisierten Klient*innen und oft bereits in der Stabilisierungsphase eingesetzt werden. Selbststeuerung und Selbstwirksamkeitserleben der Klient*innen werden sichtlich verbessert. Zudem werden sowohl Klient*in als auch Therapeut*in weniger stark durch Traumamaterial belastet.

Hierdurch schließt sich eine Lücke für Klient*innen, die nicht stabil genug sind (oder werden können) für eine klassische und durchaus belastende Traumarekonstruktion, die jedoch mit alleinigen Stabilisierungsmethoden nicht mehr vorankommen.

TRIMB-Einführungs-Seminare

Die Anwendung der TRIMB-Methode setzt psychotraumatologische Grundkenntnisse voraus. In Erfurt werden diese im Überblick vermittelt, insbesondere wird auf hirneisriologische Vorgänge sowie Konzepte der phasen-spezifischen Traumatherapie eingegangen und das Erlernte hierin eingebettet.

Für traumatherapeutisch erfahrene Kolleg*innen gibt es Seminare in denen psycho-traumatologische Grundlagen nicht vermittelt, sondern vorausgesetzt werden, siehe jeweilige Ankündigung.

Alle Prozess-Methoden werden an eigenen (nicht traumatischen) Situationen erarbeitet, was eine gewisse Bereitschaft zur Selbsterfahrung voraussetzt, und dann in Kleingruppen-Arbeit eingeübt, so dass Teilnehmer*innen sie nach den Seminaren in die eigene psychotherapeutische Arbeit einflechten können.

Vertiefungs- und Themen-Seminare

Im TRIMB-Vertiefungs-Seminar 1 werden die bisher erlernten Techniken vertieft und erweitert, die Arbeit mit verletzten inneren Anteilen (Ego-State-Ansatz) wird praxisnah eingeföhrt und erprobt. Im TRIMB-Vertiefungs-Seminar 2 wird neben TRIMB weitere Ressourcen-Stärkung u.a. mit dem Ressourcen-Team vermittelt.

Für die Themen-Seminare, die unabhängig von TRIMB gebucht und nachfrageorientiert angeboten werden, gibt es unterschiedliche Schwerpunkt-Themen z.B. Umgang mit selbstschädigenden Verhaltensweisen, Arbeit mit so genannten Täter-Introjekten, Umgang mit (höhergradig) dissoziativen Klient*innen, Psychohygiene und Resilienz der Begleiter*innen.

In den Folge-Seminaren ist auch Raum für Supervision, unter anderem mit trauma-adaptierten systemischen Aufstellungsmethoden und natürlich für die eigene Psychohygiene.

Inhouse-Fortbildungen

Auf Anfrage komme ich auch in Ihre Institution, um Mitarbeiter*innen gezielt zu Ihren Wunschthemen fortzubilden, ca. 18 Monate Planungsvorlauf.

TRIMB für Traumatherapeut*innen, Kassel

In Traumatherapie weitergebildete bzw. erfahrene Psychotherapeut*innen können sich gezielt die TRIMB-Methode aneignen.

Auf diesen Vorkenntnissen aufbauend wird direkt mit der Erarbeitung der Methode und deren Einbettung in den therapeutischen Prozess begonnen.

24.-26. April 2026, zweieinhalb-tägig, TN Beitrag entsprechend höher, siehe Anmeldebedingungen
Fr. 13 -19.30, Sa. 9.00 – 18.00, So. 9.00-13.00 Uhr

TRIMB-Vertiefung 1, Kassel

Die Arbeit mit der TRIMB-Methode wird ausgewertet und vertieft sowie detailliert auf supervisorische Fragen eingegangen. Die Arbeit mit verletzten inneren Anteilen (Ego-State-Ansatz) wird vermittelt und in begleiteten Kleingruppen erprobt.

21.-22. Nov. 2025, Fr. 12 – 19.30, Sa. 9.30 – 17 Uhr
20.-21. Nov. 2026, Fr. 12 – 19.30, Sa. 9.30 – 17 Uhr

Arbeit mit sog. Täter-Introjekten in Kassel

Es wird erarbeitet, was sich hinter verletzenden Inneren Anteilen verbirgt, wie sie entstehen und wie Veränderungen erreicht werden können. Dabei kommen imaginative und systemische Methoden zum Einsatz.

Grundkenntnisse der Psychotraumatologie sind Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Fortbildung. Kenntnis und Erfahrungen mit der TRIMB-Methode werden jedoch *nicht* vorausgesetzt.

20.-21. März 2026, Fr. 12 – 19.30, Sa. 9.30 – 17 Uhr

Zertifizierung

Die Beantragung der Fortbildungspunkte erfolgt wie bisher über die Landesärztekammer Hessen, üblicherweise werden 18-20 FB-Punkte pro Fortbildungstermin vergeben, für April 22-25 Punkte.

Psycholog*innen können diese Punkte bei ihrer jeweiligen Psychotherapeutenkammer einreichen.

Anmeldung bitte an

Ellen Spangenberg
Ärztliche Praxis für Psychotherapie
Wilhelmshöher Allee 306 b, 34131 Kassel

Tel. 0561 – 521 83 85, info@ellen-spangenberg.de

Anmeldung für Termine in Kassel

TRIMB-Vertiefung 1, 21.-22. November 2025 ☐

Arbeit mit sog. Täter-Introjekten, 20.-21. März 2026 ☐

TRIMB für Traumatherapeut*innen, 24.-26. April 2026 ☐

TRIMB-Vertiefung 1, 20.-21. November 2026 ☐

Für den Teilnahmebeitrag von _____ Euro

☐ erteile ich ein SEPA-Einzugsmandat:

IBAN: _____

BIC: _____

☐ sende ich einen Verrechnungsscheck (zuzgl. 1,50 Bankgebühr)

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

Postleitzahl / Ort

Telefon und e-mail

Beruf / Tätigkeit

Ich habe von der Fortbildung erfahren über

Dürfen diese Kontaktdaten in einer Liste an andere TN dieser
Fortbildung weitergegeben werden: ja ☐ nein ☐

Fortbildungspunkte der LÄK benötigt ? ja ☐ nein ☐

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der o.g. Fortbildung an
und bin einverstanden mit den Anmeldebedingungen.

Ort, Datum, Unterschrift

Anmeldebedingungen:

Teilnehmen können psychologische und ärztliche Psychotherapeut*innen sowie Therapeut*innen anderer Berufsgruppen (HP-Anerkennung), Berater*innen und Fachleute aus psychosozialen Einrichtungen. Es sollten fundierte Vorkenntnisse und Berufserfahrung bestehen.

Die Teilnahme an TRIMB-Fortbildungen berechtigt nicht zur Führung des Titels Traumatherapie, da hierfür umfassendere Kenntnisse notwendig sind. Auch berechtigt sie nicht dazu, die TRIMB-Methode lehrend weiter zu vermitteln.

Die Teilnahme an den Seminaren ist eigenverantwortlich, d.h. jede Teilnehmer*in übernimmt für die Wahrnehmung und Wahrung ihrer eigenen Grenzen, insbesondere in den Selbsterfahrungs-Anteilen, selbst die Verantwortung, Haftung wird nicht übernommen.

Die Kosten sind nach Selbsteinschätzung einkommensabhängig (Netto-Einkommen) gestaffelt wie folgt:

bis 1.000 € → 350 € TN-Gebühr (430 €, 2½ Tage April)
bis 1.500 € → 375 € TN-Gebühr (460 €, 2½ Tage April)
bis 2.000 € → 400 € TN-Gebühr (490 €, 2½ Tage April)
bis 2.500 € → 425 € TN-Gebühr (525 €, 2½ Tage April)
ab 2.500 € → 450 € TN-Gebühr (560 €, 2½ Tage April)

Die Teilnahmegebühr beinhaltet alle Seminar-Unterlagen und die Gebühr für die Zertifizierung bei der Landesärztekammer. Bei Seminaren in Kassel ist auch die Versorgung mit Imbiss und Getränken während des Seminars enthalten. Die Übernachtung organisieren sich die Teilnehmer*innen selbst.

Das Seminar findet statt, wenn sich mindestens 15 TN anmelden. Es wird eine Warteliste angelegt.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird bestätigt. Die Teilnehmer*in erteilt der Seminar-Leiterin Ellen Spangenberg eine Einzugsgenehmigung oder legt der Anmeldung einen Verrechnungsscheck bei (zuzgl. 1,50 Euro Bankgebühr). Der Betrag wird frühestens drei bis vier Wochen vor der Veranstaltung eingezogen. Die erfragten Daten werden gemäß der DSGVO nur zum internen Gebrauch verwendet und nicht an Außenstehende weitergegeben.

Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor Beginn des Seminars. Bei Abmeldung bis vier Wochen vor dem Seminar wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben. Bei Abmeldung bis zwei Wochen vor Beginn wird die Hälfte des Teilnahmebeitrages erhoben, danach der gesamte Betrag. Falls eine Teilnehmer*in von der Warteliste nachrücken kann, fallen nur 50 Euro Bearbeitungsgebühr an. Diese Konditionen gelten auch bei Pandemie-bedingten Absagen.

Falls die Veranstaltung von Seiten der Seminar-Leitung abgesagt werden muss, wird die Teilnahmegebühr erstattet, weitere Ansprüche bestehen nicht.

Mit der Anmeldung erkennt die Teilnehmer*in die aufgeführten Bedingungen an.