

PORTFOLIO

**Praxis für Traumasensible
Systemische Therapie & IFS-
Therapie**

Dipl.-Päd. Miriam Lauterbach-
Paula, Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Rotkehlchenweg 5c,
86156 Augsburg

Web: www.herzenswege-zum-selbst.de

Email: kontakt@herzenswege-zum-selbst.de

Fon: +49 (0) 1522 4530 185





NEURO- SENSORISCHE THERAPIE

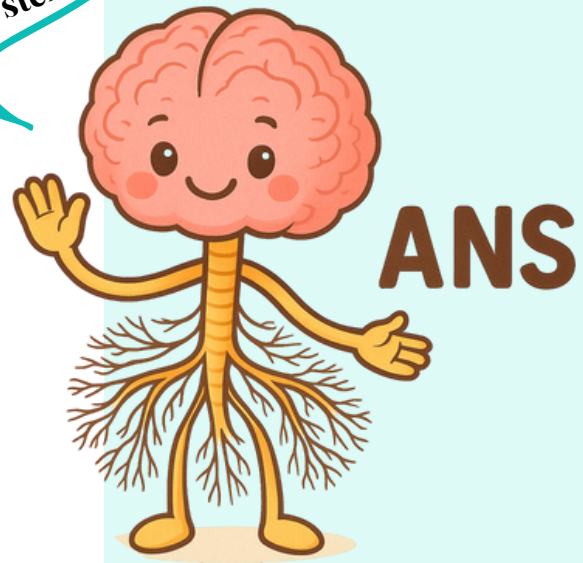
Safe and Sound Protocol[©]

Rest and Restore Protocol[©]

EINFÜHRUNG

👋
Hallo, ich bin ANS – dein
Autonomes
Nervensystem

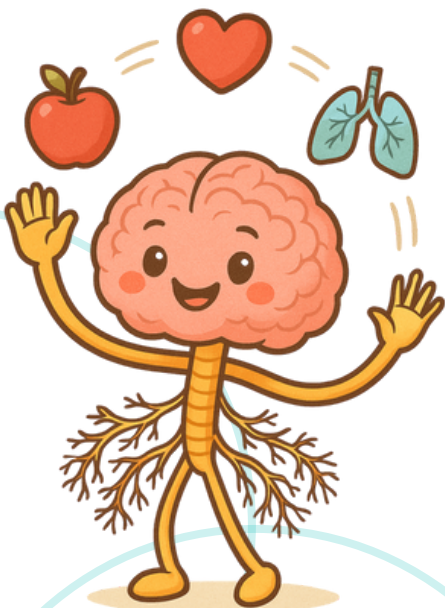
“Du kennst mich vielleicht gar nicht – und trotzdem bin ich Tag und Nacht für dich im Einsatz. Ich heiße ANS und bin dein autonomes Nervensystem. Ich arbeite im Hintergrund, ohne dass du darüber nachdenken musst.”



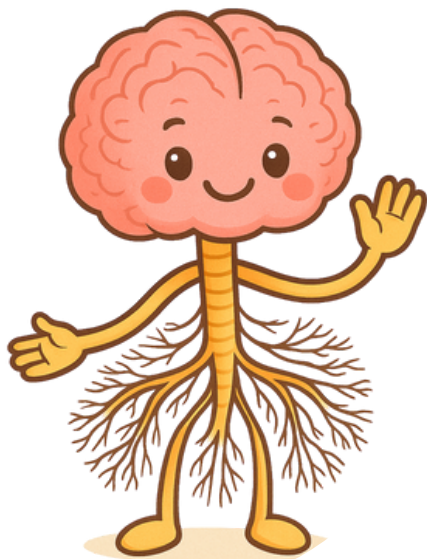
Ich steuere:

- deinen Herzschlag ❤️
- deine Atmung 🌬️
- deine Verdauung 🍏
- dein Immunsystem 🛡️
- und sogar, wie du auf andere Menschen reagierst 👤

Kurz gesagt: Ich Sorge dafür, dass dein **Körper im Gleichgewicht** bleibt – und dass du dich **sicher** und mit dir selbst und anderen Menschen **verbunden** fühlst.“



WARUM REGULATION WICHTIG IST



Warum meine Balance so wichtig ist

„Wenn ich in **Balance** bin, fühlst du dich ruhig, klar und verbunden. Dein Körper kann auftanken, dein Geist ist offen und du kannst gesunde Entscheidungen treffen.

“Aber: **Stress, Trauma** oder **dauernder Druck** können mich aus der Bahn werfen.

Dann bleibe ich manchmal zu lange im **Alarm-Modus** (Körper ständig auf Habacht) oder im **Abschalt-Modus** (wie innerlich eingefroren).”

Das nennt man **Dysregulation**. Sie kann sich so zeigen:

- Schlafprobleme 🤤
- innere Unruhe oder Panik ⚡
- Konzentrationsschwierigkeiten 📖
- Verdauungsbeschwerden 🤢
- Gefühl von Abgeschnittensein 🌀

Aber das Beste ist: **Nervensystem-Regulation** kann man **üben!**

Mit Atem, Bewegung, Musik – und mit speziellen **Hörtherapien** wie **SSP & RRP** helfe ich dir, deine innere Balance wiederzufinden.“



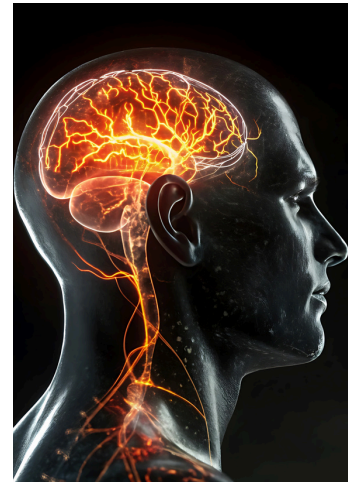
WAS IST NEUROSENSORISCHE THERAPIE?

REGULATION DES NERVENSYSTEMS

Neurosensorische Therapie nutzt speziell gestaltete **akustische Reize**, um das **Nervensystem sanft zu regulieren**. Sie basiert auf Erkenntnissen der **Polyvagal-Theorie von Dr. Stephen Porges**.

Unser Nervensystem ist wie ein feines Frühwarnsystem. Es reagiert ständig darauf, ob wir uns sicher, bedroht oder überfordert fühlen.

- Im **Sicherheitsmodus** (ventraler Vagus) sind wir ruhig, verbunden und offen.
- Im **Alarmmodus** (Sympathikus) sind wir angespannt, wach und bereit zur Flucht oder zum Kampf.
- Im **Abschaltmodus** (dorsaler Vagus) ziehen wir uns zurück, fühlen uns erschöpft oder wie betäubt.



WAS IST NEUROSENSORISCHE THERAPIE?



WIE NEUROSENSORISCHE THERAPIE WIRKT

Spezielle Klänge und Frequenzen sprechen den **Vagusnerv** und die **Hörverarbeitung** an. Das Nervensystem bekommt **sichere Signale** und kann aus Anspannung oder Erstarrung leichter zurück in einen **Ruhe- und Regenerationsmodus** finden. Die Folge: mehr innere Balance, bessere Schlafqualität, stabilere Verdauung und ein Gefühl von größerer **Sicherheit** im Alltag.

Gemeinsamkeiten von SSP und RRP

Das **SSP (Safe & Sound Protocol)** wurde entwickelt, um die soziale Verbundenheit zu stärken und Sicherheit im Kontakt zu anderen Menschen zu fördern.

Das **RRP (Rest & Restore Protocol)** legt den Schwerpunkt auf tiefe Entspannung und Erholung – es unterstützt besonders Schlaf, Verdauung und Regeneration.

Beide Programme nutzen **speziell gestaltete Musik** als Impulsgeber für das Nervensystem.



Das **Safe & Sound Protocol** ist eine neurosensorische Hörtherapie mit **speziell gefilterter Musik**. Es wurde von Prof. Stephen Porges entwickelt und soll dem Nervensystem helfen, sich zu beruhigen und Sicherheit neu zu erleben.

SICHERHEIT



Die Polyvagal-Theorie beschreibt, wie unser Nervensystem auf Sicherheit oder Gefahr reagiert. Mit dem SSP werden gezielt **„Sicherheits-Signale“** über die Musik vermittelt, die das Nervensystem wieder in Balance bringen können.

Die Musik ist so **gefiltert**, dass bestimmte **Frequenzen** betont werden, die unser Ohr mit der menschlichen Stimme und sicherer Nähe verbindet. Dadurch wird das **Nervensystem beruhigt**, Stress kann sich lösen und soziale Offenheit wird erleichtert.

GEFILTERTE MUSIK



ANWENDUNG



Das SSP kann hilfreich sein bei Menschen mit **Stressfolgen, Ängsten, Traumata, Aufmerksamkeitsproblemen, sozialem Rückzug** oder **Überempfindlichkeiten im Hören**. Es wird auch unterstützend bei Kindern und Erwachsenen mit **Autismus** oder **ADHS** eingesetzt.



Das SSP ist ein strukturiertes Hörprogramm, das in einer ganz bestimmten Art aufgebaut ist. Es wird nicht „einfach nur Musik gehört“, sondern nach einem **individuell abgestimmten Therapieplan**, der Schritt für Schritt begleitet wird.

HÖRPROGRAMM



Das Programm umfasst rund 5 Stunden Musik, die in kleinen Portionen gehört werden. Wichtig sind eine ruhige Umgebung, leise Lautstärke und eine individuelle Dosierung („Titration“), also das Anpassen an das eigene Tempo, Schritt für Schritt.

Viele berichten von mehr **Ruhe** und **Gelassenheit**, besserem **Schlaf**, mehr **Energie**, leichterem Umgang mit Stress, mehr **Offenheit** im Kontakt und größerer **Selbstregulation**. Die Veränderungen entstehen meist sanft und allmählich.

WIRKUNGEN



ABLÄUFE



Das SSP wird in der Therapie in **1:1-Sitzungen** eingeführt. Danach kann das **Hören auch zu Hause** fortgesetzt werden – immer individuell angepasst, in kleinen Einheiten und im eigenen Tempo. Die **kontinuierliche therapeutische Begleitung** sorgt dafür, dass der Prozess sicher und stabil bleibt.





BELASTUNGEN STÖREN KÖRPEREIGENE BIOLOGISCHE RHYTHMEN

Frühe oder chronische Belastungen und Bindungstraumata wirken tief in die basalen Regulationssysteme hinein, die im Hypothalamus und im Hirnstamm verankert sind. Diese Strukturen sind zentrale Steuerzentren für biologische Rhythmen

AUS DEM TAKT GERATEN

Viele Betroffene spüren: Der Schlaf wird unruhig, die Verdauung macht Probleme, Hormone schwanken. All das sind Zeichen, dass die inneren Uhren aus dem Gleichgewicht sind.



DAUER-ALARM ODER ABSCHALTEN

Trauma und chronischer Stress halten den Körper oft entweder im Dauer-Alarm – man kommt nicht mehr zur Ruhe – oder im Gegenteil im Abschalt-Modus, mit Müdigkeit, niedriger Energie, flacher Atmung und Rückzugsverhalten..



FRÜHE PRÄGUNGEN WIRKEN LANGE NACH



Fehlende Sicherheit in der Kindheit und ständiger Stress können den natürlichen Tagesrhythmus dauerhaft stören. Das innere „Metronom“ verliert seinen Takt. Wenn die inneren Uhren entgleist sind, kann ein äußerer, sanfter akustischer Taktgeber helfen, diese Rhythmen wieder einzuschwingen.

RRP ALS NEUER TAKTGEBER

Das **Rest & Restore Protocol RRP** nutzt sanfte, speziell komponierte Musik mit **Sonocea® Sonic Augmentation Technology™**. Sie wirkt beruhigend auf das Nervensystem, unterstützt Herz, Atmung und Verdauung – und hilft dem Körper, wieder in seinen natürlichen Rhythmus zu finden.



ERHOLUNG UND GELASSENHEIT

Die speziell bearbeitete Musik beruhigt das Nervensystem, kann Stress und Schlafprobleme lindern und bei Erschöpfung oder psychosomatischen Beschwerden hilfreich sein. Neben körperlicher Erholung kann auch mehr innere Gelassenheit entstehen.



HÖRTHERAPIE MIT SSP/RRP EIGNET SICH BESONDERS ZUR UNTERSTÜTZUNG BEI:

- Stress, chronischer Anspannung und innerer Unruhe
- Angstzuständen und Panikattacken
- Traumafolgestörungen (z. B. komplexe PTBS)
- Erschöpfung, Burnout
- psychosomatischen Beschwerden
- Schlafstörungen und Schwierigkeiten beim Abschalten und Entspannen
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen (z. B. ADHS)
- Autismus-Spektrum-Störungen und sensorischen Überempfindlichkeiten
- Sprach- und Lernschwierigkeiten bei Kindern und Jugendlichen
- Sozialer Unsicherheit und Schwierigkeiten in Beziehungen
- Schwierigkeiten, Nähe und Verbundenheit zuzulassen
- Emotionaler Instabilität und Stimmungsschwankungen
- Schwierigkeiten bei der Selbstregulation
- Körperlichen Spannungszuständen und somatischen Symptomen
- Eingeschränkter Belastbarkeit



FÖRDERUNG DER SELBSTREGULATION

Manchmal geraten wir aus der Balance – durch Stress, belastende Erlebnisse, chronische Anspannung oder gesundheitliche Herausforderungen. Unser Nervensystem reagiert dann mit Übererregung, innerem Rückzug oder dem Gefühl, ständig „auf Habacht“ zu sein. Genau hier setzen das Safe and Sound Protocol© (SSP) und das Rest and Restore Protocol© (RRP) an. Beide Programme nutzen speziell gefilterte Musik, die unser autonomes Nervensystem sanft anspricht und es wieder in die Selbstregulation begleitet.



SSP & RRP

VORTEILE EINES REGULIERTEN NERVENSYSTEMS



HERAUSFORDERUNGEN BESSER BEWÄLTIGEN

Neuro-sensorische Therapie unterstützt Ihr Nervensystem, Stressreaktionen effektiver zu regulieren. So können Sie schwierige Situationen besser meistern, statt darin stecken zu bleiben.

KLARER DENKEN, LEICHTER LERNEN

Durch die Beruhigung des Nervensystems öffnet sich der Zugang zu Konzentration, Lernen und geistiger Klarheit – für mehr Leichtigkeit im Alltag.



MEHR INNERE BALANCE

RRP stärkt die emotionale Regulation, fördert Flexibilität bei Rückschlägen und bringt Körperrhythmen in Einklang. Das Ergebnis: Ruhe, Erholung und eine tiefere Verbindung zum eigenen authentischen Selbst



WELCHES PAKET IST DAS RICHTIGE FÜR SIE?



SCHNUPPERPAKET

Besonders geeignet, wenn Sie das **SSP/RRP überhaupt erst kennenlernen** möchten.

Beinhaltet:

- kostenloses Vorgespräch (30 Min)
- 1 diagnostische Sitzung (50 Min.)
- **2 therapeutisch begleitete SSP-/RRP-Sitzungen à 50 Min.**
- Ihre Investition in Ihr Wohlbefinden: 350 €
- jede weitere Sitzung (optional): 95 € / 50 Min.



EINSTEIGERPAKET

Besonders geeignet, wenn Sie auf Basis **aktueller persönlicher Belastungen** eine professionelle Begleitung wünschen, um Ihr Nervensystem schnell zu entlasten und zu regulieren.

Beinhaltet:

- kostenloses Vorgespräch (30 Min)
- 1 diagnostische Sitzung (50 Min.)
- **5 therapeutisch begleitete SSP-/RRP-Sitzungen à 50 Min.**
- Ihre Investition in Ihr Wohlbefinden: 600 €
- jede weitere Sitzung (optional): 95 € / 50 Min.



PROZESSBEGLEITUNG

Besonders geeignet, wenn Sie auf Basis **lang anhaltender, chronischer Beschwerden** eine besonders sensible professionelle Begleitung wünschen.

Beinhaltet:

- kostenloses Vorgespräch (30 Min)
- 1 diagnostische Sitzung (50 Min.)
- **10 therapeutisch begleitete SSP-/RRP-Sitzungen à 50 Min.**
- Ihre Investition in Ihr Wohlbefinden: 1.100 €
- jede weitere Sitzung (optional): 95 € / 50 Min.



WIE GEHT ES NUN WEITER?

EIN EINFACHER START: KOSTENLOSER ONLINE- SCHNUPPETERMIN

Der erste Schritt ist ganz unkompliziert:
Sie buchen über meine Homepage einen kostenlosen Online-Schnuppertermin (ca. 30 Minuten), in dem wir uns gegenseitig kennenlernen können. In diesem Gespräch klären wir gemeinsam:

- was Sie sich von einer neurosensorischen Therapie erhoffen,
- welche Themen Sie aktuell begleiten,
- ob die Rahmenbedingungen für eine Zusammenarbeit stimmen,
- und welche nächsten Schritte für Sie sinnvoll sein könnten.

Dieser Termin ist für Sie völlig unverbindlich – er dient ausschließlich dem gegenseitigen Kennenlernen.



MEIN WERDEGANG



2010-2025

Weiterbildungen: Systemische Therapie und Beratung für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche; Hypnose und Hypnosystemik; IFS-Therapie; Neuro-sensorische Therapie mit SSP / RRP

SEIT 2025

Zertifizierte IFS-Therapeutin (Deutschland)
Zertifizierte Anbieterin für SSP & RRP

SEIT 2010

Heilpraktikerin für Psychotherapie

2007-2010

Abgeschlossene mehrjährige Ausbildung in tiefenpsychologisch fundierter, körperorientierter Psychotherapie



GRUNDBERUF

Diplom-Pädagogin (Univ.)



KONTAKT

Praxis für Traumasensible Systemische Therapie & IFS- Therapie

Dipl.-Päd. Miriam Lauterbach-
Paula, Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Rotkehlchenweg 5c,
86156 Augsburg

Web: www.herzenswege-zum-selbst.de

Email: kontakt@herzenswege-zum-selbst.de

Fon: +49 (0) 1522 4530 185

