



Christiane Puscas

Therapeutin, Dozentin, Fachreferentin



Die Essenz von Lebensglück

Wie prägt uns unsere früheste Kindheit?

Manuskript zum Vortrag AP- Kongress 2016



Lieber Leser,

Ich freue mich Dir mit diesem Manuskript eine kleine Erinnerung an die Inhalte meines Vortrags im Oktober 2016, auf dem Attachment Parenting Kongress, in Hamburg zu ermöglichen.

Ich danke an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich für die vielen schönen Rückmeldungen und das große Interesse für ein Thema welches mir sehr am Herzen liegt!

Allerdings bitte ich dich, dieses Handout nicht ohne Weiteres einfach zu vervielfältigen, da die Inhalte stark komprimiert sind und Rahmeninformationen sowie ergänzende Erklärungen bedürfen.

1

Wenn noch Fragen haben solltest oder gar selbst mit diesen Themen mehr in die Welt gehen möchtest, scheue dich nicht mich zu kontaktieren. Ich freue mich über jeden Kollegen und jede Kollegin die ich unterstützen kann.

Von Herzen

Christiane Puscas



Wann sind wir glücklich?

Glück ist eine Körperempfindung.

Hin zu Wohlempfinden, weg von Schmerz.

Glück hat viel unterschiedliche Inhalte, aber immer die selbe Basis.

Glück ist das harmonische Zusammenspiel zwischen dem Innen und dem Außen.

Copyright: Christiane Puscas 2016

- Glück ist eine Körperempfindung
- Hin zu Wohlempfinden, weg von Schmerz
- Als Körperpsychotherapeutin arbeite ich mit Menschen denen ein großer Teil Glück in ihrem Alltag versagt/unerreichbar bleibt.
- Die Inhaltlichen Gründe dafür sind sehr unterschiedlich, lassen sich aber allesamt zwei Kategorien zuordnen.
 - Sie sind entweder unglücklich weil sie es nicht gut schaffen, die Dinge die sie sich ersehnen, wünschen und vornehmen in der Welt umzusetzen. Dinge von denen sie glauben, dass sie sie glücklich machen würden: Karriere, Partnerschaft, Eigentum, Familienglück, soziale Kontakte.
 - Oder sie sind unglücklich, weil sie die Dinge die sie bereits erreicht haben, die sie sich erarbeitet und aufgebaut haben, nicht im Innen genießen und spüren können. Sie fühlen sich getrennt, leer, abgeschnitten, unruhig oder außer Kontrolle.
- Glück braucht also ein Harmonisches Zusammenspiel von beiden Komponenten.
- Ich muss Dinge im Außen erreichen und sie im Innen spüren können.

Der Glücksfaktor steigt



Wenn wir es schaffen aus uns heraus, in die Welt hinein zu wirken und wiederum das Echo der Welt in unserem Körper spüren können.

Copyright: Christiane Puscas 2016

Glück – Das Gelingen der zwei Komponenten am Beispiel dieses Bergsteigers.

3

- Er verspürt eine Sehnsucht.
- Er macht einen Plan und nimmt alle Entbehrungen hin um sich die Mittel zu beschaffen und die Reise zu buchen.
- Er investiert Zeit sich zu Informieren und trainiert körperlich.
- Er tritt die Reise an, fokussiert sich, erklimmt den Berg und besiegt dabei Erschöpfung und Angst.
- Oben angekommen, kommt er zur Ruhe und öffnet sich dem Moment. Er kann die Ruhe, Weite und Erhabenheit der Natur in sich aufnehmen und im Körper spüren.
- Er wird sich noch lange davon zehren und es körperlich abrufen können, wenn er davon erzählt oder sich erinnert.

An jedem Punkt dieses Prozesses ist körperlich unser Nervensystem beteiligt und entscheidet maßgeblich über Gelingen oder Scheitern.

Der Glücksfaktor steigt



Wenn wir es schaffen aus uns heraus, in die Welt hinein zu wirken und wiederum das Echo der Welt in unserem Körper spüren können.

Copyright: Christiane Puscas 2016

An so vielen Stellen kann unser Nervensystem der Geschichte unseres Bergsteigers eine andere Wendung geben.

- Er empfindet nie Sehnsucht oder Impulse.
- Er schafft es nicht sich zu konzentrieren, sein Vorhaben konkret umzusetzen und alles bleibt nur eine schöne Vorstellung.
- Er schafft es nicht sich einzuschränken und Geld für Ausrüstung und Reisekosten zur Seite zu legen.
- Er kann sich nicht aufraffen in seiner Freizeit zu recherchieren und körperliches Training hält er nicht durch.
- Er lässt sich im letzten Moment von Bedenken und Unannehmlichkeiten zurückhalten und tritt die Reise nie an.
- Er gibt aufgrund von Komplikationen oder Erschöpfung auf und bricht die Bergtour ab.
- Oben angekommen, kommt er zur nicht zur Ruhe, ist mit den Gedanken bereits wieder auf dem Rückweg oder zu Hause im Alltag. Er spürt nichts.
- Er wird außer Bildern und kognitiven Erinnerungen, wenig mit in seinen Alltag nehmen können.

Unser Nervensystem spielt die Hauptrolle und entscheidet über Happy End oder Tragödie.

Unser Nervensystem

Unser Nervensystem beeinflusst maßgeblich...

...wie erfolgreich wir unsere Bedürfnisse in der Welt gemanagt bekommen.
(z.B. Karriere, Familie, Partnerschaft, Freizeit, soziale Kontakte)

...wie gut wir die Genüsse der Welt im Inneren auch fühlen können.
(z.B. schöne Aussichten, Zärtlichkeit, Ruhe, Freude und Spaß)



Bild: www.netdoktor.de

Copyright: Christiane Puscas 2016

5

Eine kurze Vorstellung des physiologischen Nervensystems:

Unser Nervensystem besteht aus zwei Bereichen die wechselseitig aufeinander einwirken.

- Das zentrale Nervensystem (ZN)
bestehend aus Gehirn und Rückenmark
- Zuständig für die Steuerung und Koordinierung
- Das autonome Nervensystem
- Bestehend aus einem Geflecht von Nervensträngen die die gesamte Peripherie des Körpers durchziehen.
- Zuständig für die Regulierung der autonomen Vitalfunktionen: Herzschlag, Blutdruck, Atmung, Verdauung, Stoffwechsel

Aber um die umfassende Wirkung unseres NS auf unser Leben erfassen zu können, brauchen wir ein Bild mit dem auch Nichtmediziner etwas anfangen können.

Die Rolle des Nervensystems – im Zusammenspiel der physiologischen Systeme



Copyright: Christiane Puscas 2016

Das vereinfachte Bild mit dem fast jeder etwas anfangen kann ist das Bild vom Autofahren.

- Unser Körper ist das Vehikel mit dem wir uns durch das Leben bewegen.
- Wir alle besitzen unterschiedliche Modelle:
Mini, Ferrari, Traktoren, Volvo, Porsche etc.
- Aber alle Vehikel besitzen die selbe Grundausstattung:

Karosserie
Tank, Tankanzeige
Steuerung,
Motor.
Fahrwerk.

Das zweigeteilte Nervensystem



Copyright: Christiane Puscas 2016

Unser Nervensystem ist im Fußraum zu finden - Gas und Bremse

- Wir brauchen beides um an ein Ziel zu gelangen.
- Ähnlich wie Gas und Bremse besteht unser autonomes Nervensystem aus zwei Komponenten.

<p>1. <i>Gas / Sympathikus</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – bringt Energie ins System – Brauchen wir für: Freude, Neugier, Lust, Kraft Verliebt sein etc. 	<p>2. <i>Bremse / Parasympathikus</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – drosselt das Energielevel – Brauchen wir für: Ruhe, Entspannung, Innenschau, Konzentration etc.
---	--
- Sympathikus und Parasympathikus sind ähnlich wie Gas und Bremse ein antagonistisches System. Beide gleichzeitig in Betrieb, ist wie Vollgas und dabei auf der Bremse stehen. Der Tank leert sich, alles kostet enorm viel Kraft aber wir kommen nicht wirklich voran. – Burnout
- Das Nervensystem muss permanent reguliert werden. Ich muss lernen mit Gas und Bremse fein zu dosieren um effektiv und kraftsparend zu fahren.

Das Marshmallow Experiment



Copyright: Christiane Puscas 2016

Selbstregulation in Aktion: Das Marshmallow Experiment.

- Walter Mischell, Persönlichkeitspsychologe
- Experiment in den 70ern mit 4 jährigen Kindern zum Thema Belohnungsaufschub
- Verschiedene Strategien sind zu beobachten.

Der Film ist unter „The Marshmallow test“ auf youtube zu finden.

Gas und Bremse in Aktion



Bild: www.augustametros.blogspot.de

Copyright: Christiane Puscas 2016

9

- Wie gehen die Kleinen mit Gas und Bremse um, um ans Ziel zu kommen?
- Nachuntersuchung 10 Jahre später.
- Die Kinder, die über bessere Selbstregulation verfügten, hatten bessere schulische und soziale Kompetenzen.

Fähigkeit, Frustration, Stress und Erregung zu regulieren bildet, die Basis unsere Ziele und Bedürfnisse zu managen.

- TOP-DOWN Management
- Dies gilt sowohl für den Leistungsbereich als auch für Beziehung. Nichts benötigt so umfassende Selbstregulation wie unsere sozialen Beziehungen!

Ungebremst



Bild: www.positively.com

Copyright: Christiane Puscas 2016

- Wir haben zu Beginn unseres Lebens keine volle Ausstattung, nur ein Survivor-Pack.
- Lediglich der Sympathikus ist voll funktionstüchtig.
- Der Parasympathikus ist lediglich rudimentär angelegt und vom Säugling noch nicht selbstständig enervierbar.
- Keine Bremse. Bei Erregung ungebremst in die totale Erschöpfung.
- Nervensysteme lernen bei einer ständigen Wiederholung dieser Szenerie, dass Entspannung erst möglich ist, wenn ich mich völlig verausgabt habe.
- Als Erwachsenen werden wir zu Burnout Kandidaten.

Der externe Uterus



Copyright: Christiane Puscas 2016

11

- Säuglinge sind biologisch darauf angewiesen dass von außen für sie mit gebremst wird.
- Dies ist in erster Linie ein **KÖRPERLICHER VORGANG**.
- Wir nehmen das Kind an unsere Brust und in unser Nervensystem mit hinein – Externer Uterus
- Das Nervensystem des Kindes wird sofort andocken, sich orientieren und mit unserer Hilfe runderfahren.



„Unser größter Irrtum ist es zu glauben, das wir an unserer Haut aufhören!“

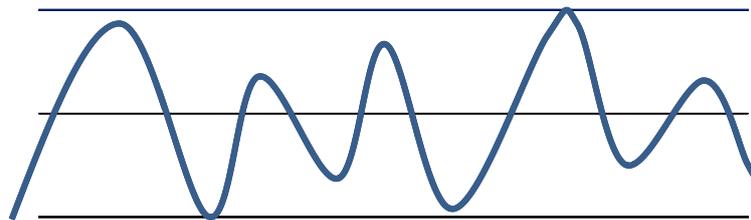
Dr. Daniel J. Siegel

Copyright: Christiane Puscas 2016

- Unsere Nervensysteme klinken permanent in andere ein und lesen sie aus.
Beispiel: Ich spüre wenn „dicke Luft“ im Büro ist.
- Als Erwachsene ist dies ein unbewusster Prozess im Hintergrund, der nur bei starken Signalen wahrgenommen wird.
- Kinder hingegen suchen permanent und aktiv mit ihrem System nach Orientierung in ihrer Umgebung da sie noch wenig Eigenes haben.
Beispiele: Kinder die sofort auf meinen Zeitdruck reagieren, obwohl ich versuche ihn zu verbergen.
Oder Säuglinge die von Arm zu Arm anders reagieren. Mal schreien, dann direkt wegschlummern.
- Bis zum 3 Lebensjahr übernimmt das unfertige Nervensystem ungefiltert die Modelle seiner Bezugspersonen.
- Auch später lassen wir uns noch prägen, aber potenziell eher immer langsamer und weniger nachhaltig.
- Dies erklärt Ähnlichkeiten in den Gemütern einer Familie. In unsere Basis sind wir Kopien der Nervensysteme unserer Eltern.
- Auch Generationstrauma lassen sich u. A. mit der Theorie der Kopie von der Kopie erklären.
- Erwachsene brauchen Co-Regulation, leider nutzen wir oft eher Alkohol, Schokolade oder den Computer als Regulationshilfe statt Körperkontakt.

Ein ausbalanciertes Nervensystem innerhalb des Toleranzfensters

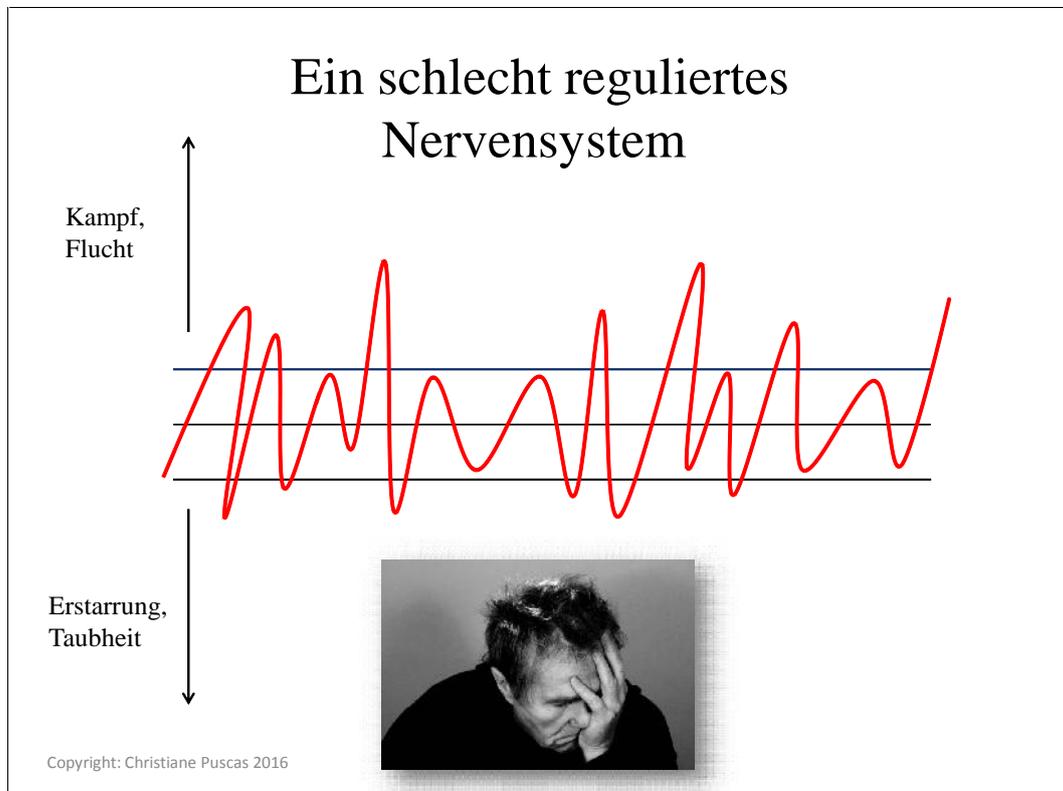
nach Dr. Daniel J. Siegel



Copyright: Christiane Puscas 2016

Schauen wir uns einmal ein gut reguliertes Nervensystem an.

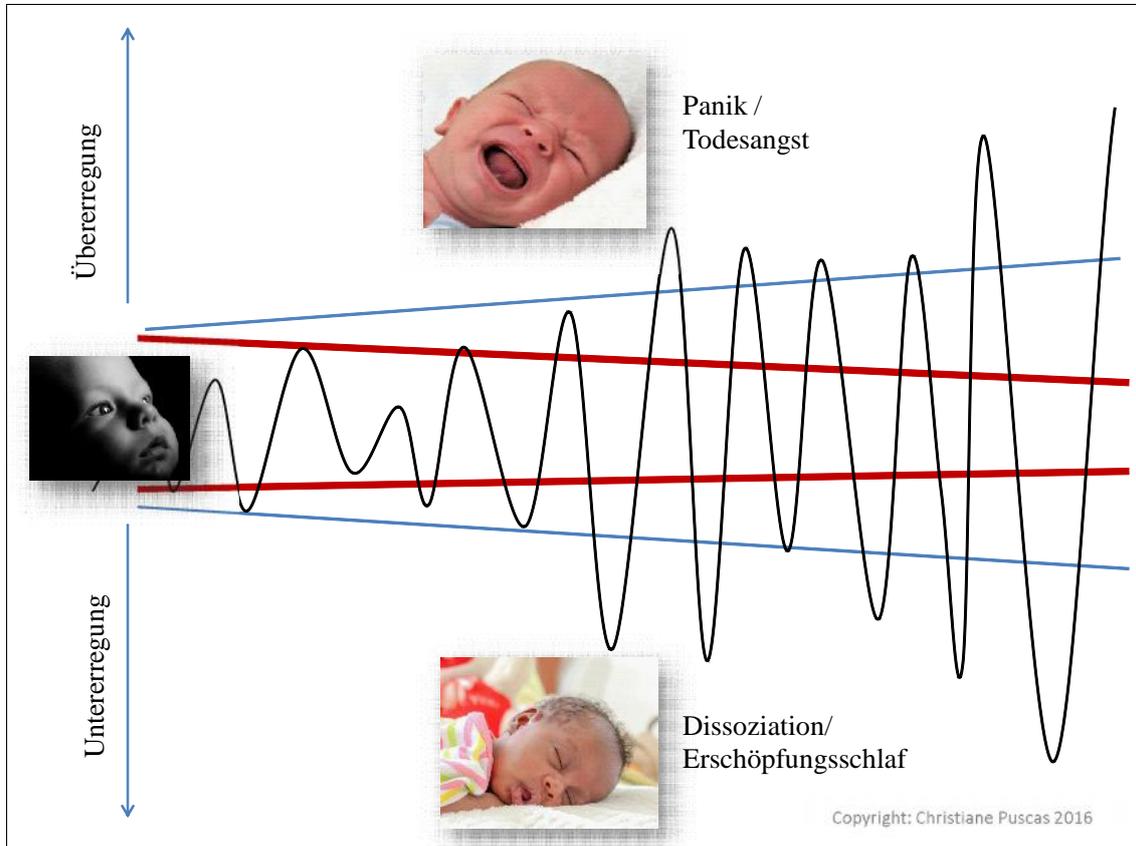
- Es schwingt flexibel innerhalb des Toleranzfensters.
- Das Toleranzfenster markiert die Grenzen meines inneren Fassungsvermögens an Energie. Wie viel Energie kann ich maximal halten, ohne dass es mich überwältigt und ich mich nicht mehr unter Kontrolle habe und wie wenig ist mein Minimum, ohne das ich mich abgeschnitten oder taub fühle.
- Viel Zeit innerhalb meines Toleranzfensters beinhaltet gute Chancen auf erfüllende Karriere, funktionierende Partnerschaft und befriedigende soziale Kontakte.
- Steigt die Amplitude nach oben an bringt der Sympathikus Energie ins System für: Lebendigkeit, Freude, Lust, Unruhe, Nervosität, Angst etc.
- Fällt die Amplitude ab, drosselt der Parasympathikus die Energie für: Ruhe, Entspannung, Innenschau, Regeneration.



- Wenn das Leben uns mit Ereignissen konfrontiert, die mit hoher Energie geladen sind, kann dies das Fassungsvermögen unseres Toleranzfensters sprengen.
- Wir bewegen uns dann in Bereichen die eigentlich für Lebensgefahr, Kampf und Flucht oder im Anschluss für Erstarrung und Taubheit ausgerichtet sind.
- Im Alltag, ohne Lebensgefahr, ziehen die extremen Ausschläge im Nervensystem deutliche Symptome nach sich.
- Zu viel Energie: Unruhe, Schlafstörung, Gedankenrasen und –kreisen, emotionale Ausbrüche, Angst und Panik etc.
- Zu wenig Energie: Taubheit, sich unbeteiligt und abgeschnitten fühlen, „Nichts-fühlen“, Antriebslosigkeit, Depression, Leere im Kopf, bleierne Erschöpfung etc.

Solche Zustände pendeln sich eher selten von alleine wieder ein und benötigen zeitnahe Regulationshilfen, im besten Fall Co-Regulation.

- Bei unzureichender Regulierung erholt sich das NS nicht mehr völlig.
- Betroffene erleben in ihrem Alltag einen permanenter Wechsel zwischen Übererregung und totaler Erschöpfung.
- Hohes Risiko für chronische körperliche und psychische Erkrankung!



- Das Nervensystem von Säuglingen ist noch viel instabiler und formbarer.
- Bei Co-Regulation besteht die Chance, dass sich das Toleranzfenster weitet und beim nächsten mal mehr Spannung ausgehalten werden kann.
- Erfolgt keine Co-Regulation pendelt das Nervensystem nicht nur von Todesangst zur totalen Erschöpfung, es kann beim nächsten Mal außerdem noch weniger Reize halten. Das Toleranzfenster verengt sich.

Herausforderungen gehören zum Leben und Ereignisse mit hoher Energie werden immer wieder unser Toleranzfenster sprengen, wenn es zu eng angelegt ist.

- Als Basis für ein Glückliches Leben, brauchen wir als Kinder die Voraussetzungen für eine gute Entwicklung unseres Nervensystems und die Weitung unseres Toleranzfensters.
- Auch erwachsene Toleranzfenster lassen sich noch weiten oder verengen sich nach einer langen Zeit von anhaltendem toxischem Stress.



„Still Face Experiment“



Copyright: Christiane Puscas 2016

- Die Basis für Entwicklung jeglicher Art sind sichere Bindungen.
- Maßgebliche Voraussetzung für sichere Bindungserfahrungen eingestimmte Kommunikation.

An dieser Stelle schauen wir uns den Video-Clip „ Still Face Experiment“ an.

- Er zeigt das gelungene Zusammenspiel zweier Nervensysteme und was passiert wenn der Kontakt abreißt.
- Das Experiment wurde von Edward Tornik, Entwicklungspsychologe, entwickelt, welcher in den 70er Jahren zum Thema Bindungssicherheit forschte.
- Zu beobachten ist sowohl das gelingende gemeinsame Spiel von Mutter und Kind, als auch, auf Anweisung des Versuchsleiters hin die Reaktion des Kindes auf eine emotional unbeteiligte Mutter. Das Kind reagiert nach sehr kurzer Zeit mit einem hohen Stress Level und sprengt zum Abschluss sein Toleranzfenster.
- Dass die Mutter das Kind sehr schnell wieder eingefangen und reguliert bekommt spricht für eine sichere Bindung.



Nichts kann uns so schnell glücklich oder unglücklich machen, wie unsere Beziehungen.



Glück ist sich gefühlt zu fühlen...



Copyright: Christiane Puscas 2016

17

- Eingestimmten Kommunikation führt dazu, dass wir uns sicher und entspannt zu fühlen.
- Eingestimmte Kommunikation ist führt körperlich schnell zu tiefem Wohlempfinden.
- FEELING TO BE FELT – Sich gefühlt fühlen, ist sehr beglückend!
- Dieses Phänomen ist ebenfalls bei Erwachsenen zu beobachten
Beispiel : turtelnde Liebespaare.
- Reißt die Kommunikation bedeutet das hohen Stress im Nervensystem und körperlich spürbares Unwohlsein.

Eingestimmte Kommunikation

Bestandaufnahme

Wie gehe ich in den Kontakt hinein?
Wo bin ich im Toleranzfenster?
In welchem Zustand ist mein Kind?
Sympathisch oder Parasymphatisch?

Angebot machen

Welche evtl. Unterstützung braucht das Nervensystem meines Kindes, um zu schwingen?
Anregung oder Beruhigung?
Kann ich dies in meinem Nervensystem aktivieren?

Gemeinsam schwingen

Die Reaktionen des Kindes auf mich wahr- und seine Anregungen aufnehmen. Mein Verhalten immer wieder flexibel anpassen.



Copyright: Christiane Puscas 2016

Wir können uns natürlich nicht immer in dieser Intensität unseren Kindern zuwenden, weil auch der Alltag noch bewältigt werden will.

Allerdings erweisen wir dem Nervensystem unseren Kindern einen großen Dienst damit uns regelmäßig und kontinuierlich Zeit für diese Art Kommunikation zu nehmen.

Eingestimmte Kommunikation verdient einen ähnlichen Stellenwert in der Erziehung von Kindern, wie zum Beispiel das Achten auf Ernährung, Zahnhygiene oder später die Unterstützung bei Hausaufgaben.

Jede Generation hat ihre individuellen Herausforderungen.



Copyright: Christiane Puscas 2016

Qualitativ hochwertiger Kontakt wird nicht nur durch individuelle Umstände beeinträchtigt. Auch Gesellschaftlich unterliegen wir Einflüssen, die den Kontakt zwischen Eltern und Kindern unterschiedlich ausprägen.

Jede Müttergeneration wurde beispielsweise mit unterschiedlichen Herausforderungen konfrontiert.

- Generation der Kriegsmütter – wenig Zugang zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.
- Generation der Mütter in den 60 und 70ern – wenig Chance sich gegen allgemeine Richtlinien (Babys schreien lassen oder nach der Stechuhr füttern) zu behaupten.
- Heutige Müttergeneration -> extreme Ablenkung durch allgegenwertige Medien.

Heutzutage müssen wir aufpassen, dass wir unseren Kindern genauso viel Blickkontakt zukommen lassen wie unserem Smartphone.

Ein Mangel an eingestimmter Kommunikation zieht oft eine mangelnde Selbstregulationsfähigkeit und enge Toleranzfenster nach sich.

Schlecht regulierte Nervensysteme sind heutzutage kein individuelles Problem mehr sondern eher eine gesellschaftliche Epidemie!

Spätfolgen eines schlecht regulierten Nervensystems

Viele Menschen haben heutzutage Schwierigkeiten...

...sich bei emotionalem Aufruhr selbst zu beruhigen und nutzen vermehrt destruktive Regulationshilfen (z.B. Alkohol).

...sich zu erholen und zu entspannen.

...Aufmerksamkeit zu richten und zu halten.

...Impulse zu fühlen, zu kontrollieren und ggf. zurückzustellen.

...Absichten zu verwirklichen und Ziele langfristig zu verfolgen.



Copyright: Christiane Puscas 2016

20

Nervensysteme die nur wenig Selbstregulationsfähigkeit besitzen, haben direkte und konkrete negative Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit, Karriere und von allem auf Beziehungsfähigkeit.

Wieso ist das so?

Wir sind doch Erwachsene und haben Gas und Bremse.

Wir können sie selbstständig benutzen.

Wir haben eine Flut an Selbsthilfebüchern und Ratgebern.

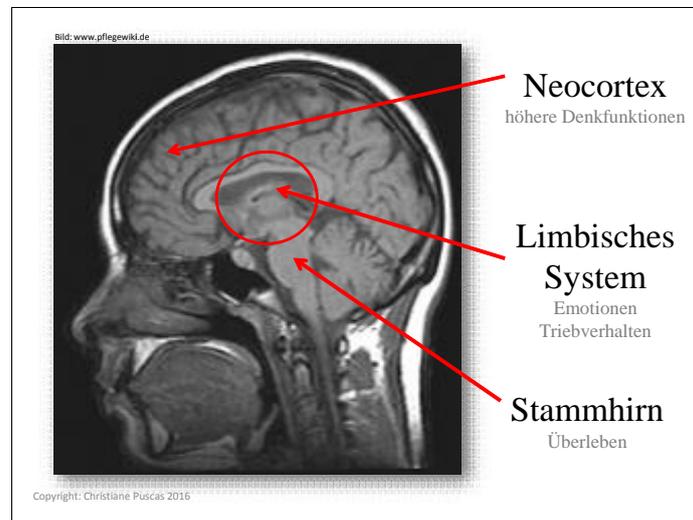
Wir haben doch alles gelesen, gehört und verstanden mit unserem hochentwickelten Verstand.

Was ist denn mit unserer überragenden Steuerung und dem TOP-Down Management?

Sind wir zu doof oder zu undiszipliniert?

Was stimmt nicht mit unserer Steuerung, dass wir nicht wie geplant bei unseren Liebsten im Arm, sondern doch mit Rotwein und Schokolade vorm Fernseher oder stundenlang vorm Computer landen, als hätte wir noch nie was von Selbstregulation gehört.

Um das zu verstehen machen wir noch einen kleinen Schlenker zum Gehirn.



Unser Gehirn ist leider keineswegs in der Lage Selbstregulation kognitiv zu einzuleiten, sondern ist ebenfalls in seine Funktionstüchtigkeit dem autonomen Nervensystem unterworfen.

Wir haben drei Gehirne!

Stammhirn

1. Das älteste Gehirn, ist als erstes in Betrieb und speichert vom ersten Tag an alles Erlebte im Körper als implizite Informationen ab.

Limbische System

2. Es übersetzt Bedürfnisse aus dem Inneren in Gefühle und macht sie so für die Welt verstehbar.

Neocortex

3. Dieser Teil des Gehirnes entwickelt sich sehr langsam und ist erst mit Mitte Zwanzig voll ausgebildet.

Im Idealfall, innerhalb des Toleranzfensters, arbeiten alle drei Gehirne als eingestimmtes System.

- Wird das Toleranzfenster gesprengt Übernimmt das Stammhirn, anhand grober Notfallschablonen das Krisenmanagement.
- Der Neocortex ist ausgeschaltet und rational, kognitive Handlungsplanung ist nicht mehr möglich.

Wir fahren mit Autopilot. -> BOTTOM UP HIGHJACKING

Erst bei Reguliertem Nervensystem ist eine Rückkehr zum Top-Down-Management möglich.

Aber da ist der Schlamassel meist schon passiert. Und das alles Aufgrund mangelnder Möglichkeiten Selbstregulation zu erlernen und veralteter Schablone die in den ersten drei Lebensjahren etabliert wurde

„ Es hat mir doch auch nicht
geschadet !?! “



Copyright: Christiane Puscas 2016

Haben meine Eltern es versaut?
Versaue ich das Leben meines Kindes wenn ich die ersten drei Jahre nicht alles
perfekt hinbekomme?

NEIN:

1. Es geht nicht um Schuld !!!

Jeder kann nur die Selbstregulationsfähigkeiten weitergeben, die ihm selbst zur Verfügung stehen. Und es geht nicht darum alles perfekt zu machen – gut genug reicht aus.

2. Neuroplastizität

Wir wissen heute, dass unser Gehirn vom ersten bis zu letzten Atemzug dazu fähig ist, sich umzubauen, zu lernen und alte Schablonen zu überschreiben.

Es dauert als Erwachsener nur leider ein wenig länger.

Gute und sichere Beziehungserfahrungen bieten zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens die Möglichkeiten Selbstregulation nachzulernen.

Das können wir im Alltag tun...

Hilfestellung für Kinder :

- Auf eine eingestimmte Kommunikation achten.
- Den Schwerpunkt auf Co-Regulation des Nervensystems beim Babys setzen.
- Im Alltag, Gas (Anspannung) und Bremse (Entspannung) bewusst fördern– z.B. Spiele Stopptanz



Anregungen für uns, als Erwachsene:

- Auf eine eingestimmte Kommunikation mit unserem Gegenüber achten.
- Co-Regulation durch andere Menschen nutzen.
- Im Alltag ein ausgeglichenes Verhältnis, zwischen Anregung und Entspannung, anstreben.
- Mit unserem Körper arbeiten.
- Eine bewusste Wahl unseres sozialen Umfeldes treffen

Copyright: Christiane Puscas 2016



Wenn wir anfangen, uns mit unserem Nervensystem vertraut zu machen und lernen es zu nutzen, werden wir überrascht sein, wie viel Zuwachs an Lebensqualität und Glück für unser Leben möglich ist.

Ihre Christiane Puscas

Für weitere Informationen kontaktieren sie mich gerne.

Ich bin in psychotherapeutischer Praxis in Hamburg/Altona tätig und als Dozentin, Supervisorin und Fachreferentin für Trauma und Bindung im Norden von Deutschland unterwegs.

Christiane Puscas

Diplom Sozialpädagogin/Körperpsychotherapeutin

Tel: +49 40 49 29 57 76

mail: info@christiane-puscas.de

visite: christiane-puscas.de