

# TAKT

NEUROSOMATISCHE  
INTEGRATION®



WEITERBILDUNG FÜR  
TRAUMASENSIBLE BEGLEITUNG

---

[WWW.NEUROSOMATISCHE-INTEGRATION.AT](http://WWW.NEUROSOMATISCHE-INTEGRATION.AT)



## CURRICULUM & AUSBILDUNGSGEHALT

### Weiterbildung für traumasensible Begleitung und verkörperte Selbst- & Co-Regulation

TAKT Neurosomatische Integration® ist eine von Mag. Barbara Fereberger und DSA Rainer Schafhuber entwickelte Methode.

Sie unterstützt Menschen in sozialen, pädagogischen und therapeutischen Berufen dabei, auch in herausfordernden Situationen achtsam, stabil und handlungsfähig zu bleiben. Ziel der Weiterbildung ist es, das Zusammenspiel von Körper, Emotion und Nervensystem zu verstehen und dadurch Stabilität, Präsenz und Wirksamkeit im Berufsalltag zu stärken.



TAKT verbindet neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit psychologischer Praxis und körperorientierten Methoden.

Die Weiterbildung eröffnet Wege, um Stress- und Traumareaktionen besser zu erkennen, zu begleiten und nachhaltig zu regulieren – bei sich selbst und bei anderen.



## ÜBER UNS

### **Mag. Barbara Fereberger**

*Klinische und Gesundheitspsychologin, Somatic Experiencing® Practitionerin, Grinbergmethode®*

Barbara Fereberger verbindet Wissen aus Psychologie, körperorientierter Traumatherapie (SE®, NAPD nach Marianne Bentzen) und Körperarbeit.

In der TAKT Weiterbildung vermittelt sie, wie Selbstwahrnehmung, Körperarbeit und bewusste Präsenz zu innerer Stabilität und beruflicher Klarheit führen.



### **DSA Rainer Schafhuber**

*Familien- und Sozialtherapeut, Somatic Experiencing® Practitioner (SE), Internal Family System Therapie (IFS)*

Rainer Schafhuber bringt seine langjährige Erfahrung aus Sozialarbeit, lösungsorientierter Begleitung, systemischer Therapie, Affektkontrolltraining® und SE® ein.

Er vermittelt, wie Selbst- und Co-Regulation im Arbeitsalltag spürbar und lebendig wird.





# WAS IST TAKT?



TAKT ist ein praxisnaher Ansatz, der neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit körperorientierter Erfahrung verbindet. Er beruht auf Grundlagen der Entwicklungspsychologie, Körperpsychotraumatologie, Polyvagal-Theorie und Neurowissenschaften.

Im Mittelpunkt steht das autonome Nervensystem – die biologische Grundlage unserer Selbst- und Beziehungsregulation. Teilnehmende lernen, wie Sicherheit, Verbindung und Handlungskompetenz entstehen und wie man diese Zustände gezielt unterstützen kann.

TAKT eröffnet Räume, in denen Körper und Geist wieder in Einklang kommen – eine Basis für Resilienz, Mitgefühl und nachhaltige Veränderung im beruflichen Kontext.



## UNSER ZIEL

Nach Abschluss der Weiterbildung können Teilnehmende:

- *Stress- und Trauma-Reaktionen verstehen und begleiten,*
- *Körpersignale lesen und deuten,*
- *deeskalierend und regulierend handeln,*
- *Selbst- und Co-Regulation im Arbeitsalltag anwenden,*
- *Beziehung und Kommunikation sicherer gestalten,*
- *Wissen in komplexe Alltagssituationen integrieren.*

Ziel ist es, in Begegnungen präsent, sicher und handlungsfähig zu bleiben – auch unter Belastung.

# AUFBAU DER WEITERBILDUNG

Die Weiterbildung umfasst drei Module zu jeweils zwei Tagen.  
Zwischen den Modulen vertiefen kurze Reflexions- und Übungsphasen das Gelernte.

---

## MODUL 1 – ICH MIT MIR

### FOKUS: SELBSTWAHRNEHMUNG & SELBSTREGULATION

Sie lernen die Funktionsweise des autonomen Nervensystems kennen und erfahren, wie Anspannung und Entspannung im eigenen System entstehen.

Durch Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen stärken Sie Ihre Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und in belastenden Situationen präsent zu bleiben.

#### INHALTE:

- *Grundlagen des autonomen Nervensystems*
- *Erkennen von Stress- und Überforderungsreaktionen*
- *Ressourcenarbeit & Selbstfürsorge*
- *Live-Demonstrationen und Alltagsübungen*



## MODUL 2 – ICH MIT DIR

### FOKUS: BEZIEHUNG, GRENZEN & CO-REGULATION

Wie entsteht Sicherheit in Beziehung?

Sie vertiefen Ihr Wissen über das limbische System und lernen, Nervensystemzustände bei sich und anderen zu erkennen. Grenzen wahrzunehmen und klar zu kommunizieren schafft Sicherheit und echten Kontakt. In körperorientierten Übungen und Rollenspielen entwickeln Sie Präsenz und Handlungssicherheit für herausfordernde Begegnungen.

#### INHALTE:

- *Bindung und Beziehungskompetenz*
- *Von Selbst- zu Co-Regulation*
- *Erkennen unterschiedlicher Zustände im Nervensystem*
- *Arbeit mit Emotion, Körpersprache, Grenzen und Resonanz*

# MODUL 3 – WIR

## FOKUS: INTEGRATION, MENTALISIERUNG & ANWENDUNG

Im dritten Modul werden die gelernten Inhalte miteinander verbunden. Sie reflektieren Ihre berufliche Rolle, stärken Empathie und Beziehungskompetenz und lernen, Emotionen verkörpert zu integrieren.

### INHALTE:

- *Mentalisierung & Empathie im Arbeitskontext*
- *Verkörperte Beziehung & emotionale Integration*
- *Supervision & Fallarbeit*
- *Transfer in den Alltag*



# DIDAKTIK & METHODIK

TAKT vermittelt Wissen nicht nur kognitiv, sondern vor allem erfahrungsorientiert. Teilnehmende lernen durch:

- *Theorie-Impulse und Demonstrationen*
- *Körperzentrierte Übungen und Selbstwahrnehmung*
- *Kleingruppenarbeit, Reflexion und Austausch*
- *Supervision und Anwendungsbegleitung*

So entsteht ein Lernprozess, der Wissen, Erfahrung und Haltung integriert.

---

## ZIELGRUPPEN

- *Fachkräfte* aus Sozial-, Gesundheits- und Bildungsbereichen
- *Teams und Einrichtungen* in Pädagogik, Therapie, Pflege und Justiz
- *Organisationen & Führungskräfte*, die Resilienz stärken und sich sowie ihre Mitarbeitenden in der Kompetenz im Umgang mit herausforderndem Verhalten fördern möchten.

Die Weiterbildung eignet sich für alle, die mit Menschen arbeiten und dabei Sicherheit, Stabilität und Verbindung fördern wollen, um bei Herausforderungen ruhig und gelassen agieren zu können.



---

## RAHMENBEDINGUNGEN

- **Dauer:** Drei Module zu je zwei Tagen
- **Ort:** Nach Absprache mit der Institution (österreichweit)
- **Teilnahmebestätigung:** Zertifikat über absolvierte Module
- **Gruppengröße:** 8 – 16 Personen
- **Format:** Weiterbildung, Tagesworkshops, Supervisionen

# UND JETZT?

---



Sie möchten mehr über die TAKT Weiterbildung erfahren oder über mögliche Formate für Ihr Team sprechen?

Wir begleiten Sie gerne dabei, herauszufinden, wie neurosomatische Prinzipien Ihre Arbeit stärken und erleichtern können.



## KONTAKT

**Mag. Barbara Fereberger**

*Klinische und Gesundheitspsychologin, Somatic Experiencing® Practitionerin, Grinbergmethode®*

[barbara@neurosomatische-integration.at](mailto:barbara@neurosomatische-integration.at)  
[www.neurosomatische-integration.at](http://www.neurosomatische-integration.at)  
[www.barbaraferberger.at](http://www.barbaraferberger.at)

**DSA Rainer Schafhuber**

*Familien- und Sozialtherapeut, Somatic Experiencing® Practitioner, Internal Family System Therapie (IFS)*

[rainer@neurosomatische-integration.at](mailto:rainer@neurosomatische-integration.at)  
[www.neurosomatische-integration.at](http://www.neurosomatische-integration.at)  
[www.rainer-schafhuber.at](http://www.rainer-schafhuber.at)

*"Ruhe im Inneren, schafft Raum für Begegnung im Außen."*