

The background of the entire page is a vibrant, close-up photograph of pink peony flowers. The petals are layered and full, with various shades of pink from light blush to deep magenta. The lighting is soft, highlighting the texture of the petals. A large, white, rounded rectangular box is centered on the page, serving as a container for the text.

Bloom Voyage Safe to connect

**Dein SOS-Boarding-Kit für alle typischen
Formen
sozialer Angst
(Job, Familie, Dating, Gruppen, Sichtbarkeit)
– kurz, traumasensibel, alltagstauglich**

bloom up, be you!

The background of the entire page is a lush, close-up photograph of pink peonies. The petals are in various shades of pink, from light blush to deep magenta, and are layered to create a sense of depth and texture. The lighting is soft, highlighting the delicate edges of the petals.

Hallo und herzlich willkommen zu deinem

BLOOM VOYAGE – SOS BOARDING KIT

Ich freue mich sehr, dass du hier bist.

Dieses Workbook ist für dich, wenn soziale Situationen sich manchmal größer anfühlen, als sie sind. Wenn dein Körper schneller reagiert als dein Verstand – mit Anspannung, Freeze, Grübeln oder dem Impuls, dich zurückzuziehen. Selbst wenn du funktionieren kannst, aber dich innerlich nicht immer sicher fühlst – und dir wünschst, ruhiger und verbundener im Kontakt zu bleiben.

Mit anderen. Und mit dir.

Dieses Kit ist kein “du musst jetzt wieder funktionieren”, sondern ein Sicherheitsrahmen. Hier findest du kurze, traumasensible Impulse für typische Trigger wie Job, Familie, Dating, Gruppen oder digitale Kommunikation – alltagstauglich, klar und machbar.

Du lernst, Alarm von Wahrheit zu unterscheiden, Micro-Steps statt Überforderung zu wählen und deinem Nervensystem Schritt für Schritt Sicherheit zu geben.

Hier darf alles da sein – deine Zweifel, deine Scham, deine Hoffnung. Ohne Bewertung. Ohne Zwang. Du bestimmst dein Tempo und wählst deinen 1%-Bloom-Step.

Schön, dass du da bist.

Lass uns gemeinsam safe to connect werden.

bloom up, be you!

About Me

Hallo, ich bin Burcu – studierte Traumatherapeutin, Sozial- & Traumapädagogin und staatlich geprüfte Neuromediatorin.

Menschen in schwierigen Lebensphasen zu begleiten, ist nicht nur mein Beruf, sondern meine tiefste Berufung. Mit über 13 Jahren Praxis Erfahrung und vielseitigen akademischen Ausbildungen in integrativer Psychotherapie, Verhaltenstherapie, systemischem Coaching, EMDR, Brainlog und vielem mehr, ist es mir ein Anliegen, gemeinsam mit dir Lösungen zu finden, die Heilung und Wachstum ermöglichen.



Mein Leben hat mich viel gelehrt. Als Rollstuhlfahrerin mit der angeborenen Glasknochenkrankheit weiß ich genau, was es bedeutet, Herausforderungen zu meistern und Resilienz zu entwickeln. Diese persönliche Erfahrung schenkt mir eine besondere Empathie und lässt mich deine Kämpfe mit einem offenen, unvoreingenommenen Herzen sehen.

Ich kreiere einen Raum, in dem du ganz du selbst sein darfst. Dein sicherer Ort, an dem alte Verletzungen heilen dürfen, neue Perspektiven entstehen und du deine eigene Stärke entdecken kannst. Meine Arbeit basiert auf einer Kombination aus Fachwissen, persönlichem Verständnis und einem tiefen Respekt vor deinem individuellen Weg.

Egal, wo du gerade stehst – ich bin da, um dich mit Herz und Expertise zu unterstützen. Gemeinsam gestalten wir eine Veränderung, die nicht nur auf der Oberfläche wirkt, sondern dein Leben langfristig bereichert.

Du bist nicht allein.

Lass uns diesen Weg zusammen gehen.

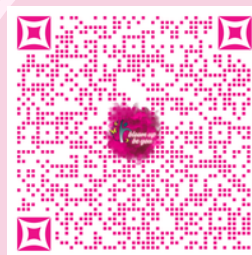
Deine Burcu



bloom up, be you!

Lass uns weiterhin gemeinsam deine
Wünsche wahr werden lassen!
Danke für dein Vertrauen!

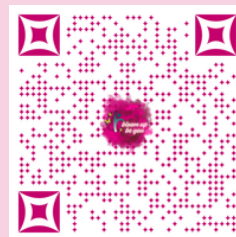
BUCHE DIR EINEN
PERSÖNLICHEN
KOSTENLOSEN CALL



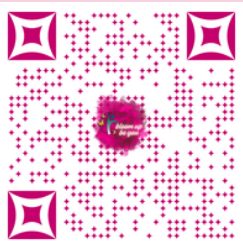
SCHREIBE MIR
EINE E-MAIL



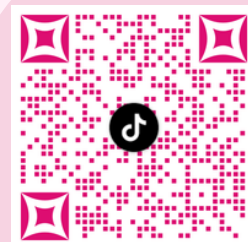
FOLGE MIR AUF
INSTAGRAM



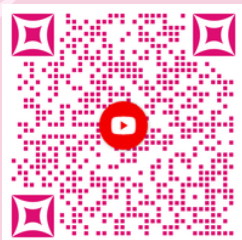
STÖBERE AUF MEINER
WEBSITE UND TRAGE
DICH IN MEINEN
NEWSLETTER EIN



FOLGE MIR AUF
TIKTOK



FOLGE MIR AUF
YOUTUBE



bloom up, be you!

Schnell-Check: Welche soziale Angst ist es gerade?

- ☐ Performance/Job – Meeting, Präsentation, Feedback, Chef*in, „im Fokus stehen“
- ☐ Interaktion – Smalltalk, neue Menschen, Dates, Gruppen, Freunde treffen
- ☐ Exponiertheit – Essen/Trinken vor anderen, Schreiben, beobachtet werden, „alle sehen mich“
- ☐ Konflikt/Abgrenzung – Nein sagen, Kritik, Grenzen, „ich enttäusche jemanden“
- ☐ Digital – Telefon, Sprachnachricht, Video-Call, Social Media, Nachricht senden
- ☐ Nähe/Bindung – Familie/Partnerschaft: Zugehörigkeitsstress, Angst vor Ablehnung/Verlassenwerden

Mein Körper macht eher:

- ☐ Freeze/Blackout
- ☐ Fawn/People-Pleasing
- ☐ Scanning/Overthinking
- ☐ Panik/Fluchtimpuls

bloom up, be you!

Beruhigungs-Toolbox

- **Orientierung** (30–60 Sek): 3 Dinge sehen • 2 Geräusche wahrnehmen • 1 Körperkontakt (Füße)
- **Füße drücken** (20 Sek): sanft in den Boden drücken, Gewicht spüren, geerdet und gehalten fühlen
- **Ausatmen verlängern** (40 Sek): 3 Runden: 4 ein / 6–8 aus (nur angenehm)
- **Kiefer lösen** (20 Sek): Zunge locker, Kiefer minimal öffnen, Schultern 3 mm sinken
- **Kälte-Reset** (30 Sek): kaltes Wasser an Handgelenke/Unterarme (wenn möglich)
- **Containment** (30 Sek): Hände/Unterarme fest umschließen: „Ich halte mich.“

Eine Merk-Regel:

Freeze → Orientierung/Füße

Panik → Ausatmen/Containment

bloom up, be you!

Satz-Bibliothek

Innerer Satz (gegen Scham)

- „Das ist mein Alarm – nicht die absolute Wahrheit.“
- „Ich bin nicht falsch. Ich bin aktiviert in meiner Angst.“
- „Ich darf sein und das in meinem Tempo.“
- „Ich muss nicht perfekt sein, um da sein zu dürfen.“

Pausensätze (wenn du stockst)

- „Ich brauche kurz einen Moment.“
- „Ich denke kurz nach.“
- „Kannst du das bitte wiederholen?“
- „Ich komme gleich dazu.“

Sichere Mini-Grenzen

- „Heute schaffe ich das nicht.“
- „Ich kann das gerade nicht zusagen.“
- „Ich melde mich dazu später.“
- „Ich brauche es gerade etwas strukturierter.“

bloom up, be you!

Satz-Bibliothek

Kontakt halten (ohne viel zu sprechen)

- „Ich bin da.“
- „Danke, ich habe dich gehört.“
- „Ich verstehe.“
- „Was ist der nächste Schritt?“

Für Familie/Beziehung (Zugehörigkeitsstress)

- „Ich will verbunden bleiben, ich brauche nur kurz Ruhe.“
- „Es liegt nicht an dir – mein System ist gerade zu voll.“
- „Ich komme wieder auf dich zu.“

Für Job/Meeting (Performance-Stress)

- „Ich formuliere das kurz.“
- „Mein aktueller Stand ist...“
- „Ich fasse mich kurz.“
- „Ich nehme das mit und gebe dir ein Update.“

Für Digital/Telefon/Sprachnachricht

- „Ich antworte später – ich möchte mich damit in Ruhe beschäftigen.“
- „Kurze Rückmeldung: Danke ist angekommen. Ich melde mich morgen dazu.“
- „Ich brauche kurz Zeit zum Sortieren.“

bloom up, be you!

Micro-Steps (wähle 1)

Stufe A – Anwesend sein: 5 Minuten (im Raum/ Call), ohne zu sprechen. Wenn du dann merkst das es gut klappt, dann nochmal weitere 5 Minuten bleiben. Bleibe vor allem mit dir und deinem Selbst verbunden. Du bist genau richtig und gut genug genau so wie du bist. Deine Angst sieht niemand ausser dir.

Stufe B – Soft Signal: Emoji/Nicken/Daumen hoch oder 1 Wort („Ja“, „Danke“, „Okay“).

Stufe C – Zeit gewinnen: Pausensatz („Ich brauche kurz einen Moment.“).

Stufe D – Struktur: 1 Frage („Was ist der nächste Schritt?“ / „Was genau ist gemeint?“).

Stufe E – Mini-Grenze: 1 Grenze („Heute schaffe ich das nicht.“ / „Ich melde mich später.“).

Stufe F – Kurz sichtbar: 20–30 Sek Beitrag, danach bewusst ausatmen.

Dosis-Regel: ausprobieren was ist machbar. Bei Überflutung: zurück zu Toolbox + Level A/B.

bloom up, be you!

Nach dem Kontakt: Grübel- & Scham-Stopp

Fakt:

Alte Angst:

Bloom-Moment (1% Erfolg der dir heute gelungen ist):

Nächster Micro-Step:

MINI-RESET:

Kiefer lösen • Ausatmen • „Ich bin stolz auf mich. Das war ein Lernmoment.“ „Auch wenn das gerade herausfordernd war, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin, und bin stolz auf mich!“

bloom up, be you!

Pilot Journey

Bloom Voyage – Safe to Connect (Pilot Journey 8 Wochen 1:1)

Pilot-Journey: 3 Plätze (8 Wochen 1:1)

Ich öffne gerade eine kleine Pilot Runde, weil ich ein neues traumasensibles Programm zur sozialen Angst validiere und perfektionieren möchte.

Für wen: Frauen, die in sozialen Situationen schnell in Alarm geraten – z.B. Freeze/Blackout, People-Pleasing, Rückzug, starkes Grübeln oder Scham danach – und das nachhaltig verändern wollen.

Was du bekommst: 8 Wochen Premium-Begleitung 1:1 mit maximaler Individualisierung, Nervensystem-Regulation, klaren Micro-Schritten und einem sicheren Rahmen – ohne Druck oder dich zu überfordern.

Pilot-Preis & Commitment: Du bekommst einen einmaligen Pilot-Preis. Im Gegenzug wünsche ich mir ehrliches Feedback und deine Bereitschaft, 8 Wochen wirklich umzusetzen.

Bewerbung: Wenn du dich bewerben möchtest, schreib mir eine E-Mail an praxis@bloomup-bu.de mit dem Betreff Bewerbung Pilot

1. deiner aktuellen Situation
2. deinem Wunschzustand

Dann vereinbaren wir – wenn es grundsätzlich passt – einen kostenlosen 30-Minuten Kennenlern-Call (online), um in Ruhe zu schauen, ob das Setting für dich geeignet ist.

Kein Druck, keine Verpflichtung. Wenn du dich umentscheidest, sag einfach kurz Bescheid – das hilft mir sehr.

Hinweis: Dieses Kit ersetzt keine Diagnostik oder Behandlung. Bei akuter Krise bitte lokale Notdienste/Krisendienste kontaktieren.

bloom up, be you!