

Arbeitsweise und Überlegungen dazu



Oftmals macht sich bei Hilfesuchenden während längerer Zeit eine Energielosigkeit und Unsicherheit breit. Irgendetwas stimmt nicht, was genau, ist schwierig zu beschreiben. Es dreht im Kopf immer um dieselben Themen. Trotz aller Anstrengung stellt sich keine Veränderung ein.

Körperpsychotherapie fördert die Selbstverantwortung und damit den Selbstwert und stellt sich gegen Überbetonung des Wissens und des Intellekts.

Gedanken und Fragen dazu sind:

Wie nehme ich mich wahr?

Was geschieht hier? Was erlebe ich jetzt? Wie fühlt sich das in meinem Körper an?

Wie kann ich das durch eine Geste, eine Haltung, eine Bewegung ausdrücken?

Ist mein Körper wirklich mein Zuhause oder bin ich ständig ausser mir?

Bin ich bereit, mit diesen Erfahrungen anders umzugehen und was ist mir dabei hilfreich?

Kann ich meine Lebensbedingungen realistisch wahrnehmen und einschätzen? Ist mir bewusst, wer ich dabei bin?

In der Körperpsychotherapie geht es darum, sowohl Schwierigkeiten als auch Ressourcen in unterschiedlichen Seinsebenen (körperlich, psychisch, sozial und spirituell) wahrzunehmen und erfahrbar zu machen: Nicht das blosse Wissen hilft mir, mich zu wandeln. Erst was ich durch unmittelbare Erfahrung nachvollziehen kann, gibt mir die Möglichkeit, mich zu entfalten und zu wachsen.

Mein Arbeiten basiert auf Gespräch, Körperübungen, Bewegung, kreativen Methoden (Malen, Schreiben, Formen u.a.)

Bewusstes Atmen und Entspannen. Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen. Dazu gehören auch gestalttherapeutische Elemente.

Traumintegration

Meditation

Heilhypnose