

Bindungsbereitschaft

DIE INNERE BINDUNGSBEREITSCHAFT ERWECKEN.

Damit Sie nicht in jeder neuen Beziehung die gleichen schmerzhaften Erfahrungen wiederholen müssen.

Damit Sie den Partner / die Partnerin finden, der / die zu Ihnen wirklich passt.

Damit Sie eine wirkliche Verbindung zu sich selbst und Ihrem Partner / Ihrer Partnerin finden können.

Damit Sie sich selbst lieben, annehmen und akzeptieren können.

Für welche Personen ist diese Beratung / Therapie nützlich und sinnvoll?

Sie erfahren immer wieder, dass es Ihnen nicht gelingt, eine befriedigende und dauerhafte Partnerschaft zu einer Partnerin / einem Partner zu entwickeln. Möglicherweise haben Sie sich bereits für ein „Singleleben“ entschieden und bevorzugen wechselnde und unverbindliche Begegnungen. Ihre Erfahrungen waren immer so schmerzlich, so dass Sie sich nun für unverbindliche Beziehungen entschieden haben. In Ihrem Inneren bemerken Sie Sehnsucht nach tiefer Verbindung und Kontinuität in der Partnerschaft, eine Sehnsucht nach Begegnung mit einem Menschen, wo sie Erfüllung und Entwicklung erfahren können. Aus dem großen Spektrum der verschiedenen Charaktere beschreibe ich die Konflikte für zwei Typen von Persönlichkeitsmustern.

Die zielstrebige Person: Im Berufsleben sind Sie erfolgreich und es gelingt Ihnen viel, aber in Ihrem privaten Bereich bemerken Sie deutliche Defizite. Sie erfahren, dass das zielorientierte Handeln, welches im beruflichen Umfeld erfolgreich funktioniert, in den persönlichen und intimen

Begegnungen aber Konflikte erzeugt. Das macht Sie hilflos. Niemand soll ihren Zustand bemerken und Sie kämpfen für Ihre „Sicht der Dinge“. Der Kampf macht die Situation nur noch unangenehmer, sie werden frustriert und ziehen sich innerlich zurück. Sie bemerken, dass Ihr Partner / Ihre Partnerin den inneren Rückzug bereits vor einiger Zeit angetreten hat. Diesem unbefriedigendem Kreislauf möchten Sie entkommen und lernen, eine befriedigende Partnerschaft zu führen.

Die gefühlvolle Person: Auch Sie sind im Berufsleben erfolgreich. Sie bemerken, dass sich die unbefriedigenden Muster in den Partnerschaften wiederholen. Sie scheitern, nach der verliebten Phase, an Konflikten, entdecken Distanz und erleben verschiedene Welten in der Beziehung. Das Gespräch verstummt. Die Muster sind ihnen bekannt. Es wird anstrengend und sie werden im Kontakt unsicher und fragen sich, ob Sie gemeint sind wenn Ihr Partner Sie berührt. Bisher sahen Sie nur die Möglichkeit sich zu trennen. Jetzt stellen Sie sich die Frage, wo Ihre Anteile an dem Dilemma sind? Weshalb finde ich immer wieder Menschen, mit denen ich keine wirkliche innere Verbindung erfahren kann? Weshalb ziehe ich Menschen an, mit denen ich die unbefriedigenden Erfahrungen wiederhole?

WIE FINDET DIESE BERATUNG ODER THERAPIE STATT?

Sie können mich und meine Art der Beratung und Therapie in einem **Erstgespräch** kennenlernen und erhalten dann alle Informationen über meine Unterstützung. Der Unterschied zwischen einer Beratung und einer Therapie liegt für mich nur in der Intensität und Ihrer Bereitschaft sich auf den Erfahrungs- und Entwicklungsprozess einzulassen. Nach dieser ersten Beratungssitzung haben Sie genügend Zeit, um sich zu entscheiden.

Bei den oben angesprochenen Themen geht es nach meiner Sicht vorwiegend um eine innere Verbindung zu sich selbst, einer Verbindung zu dem eigenen Körper, zu den Gefühlen und den Bedürfnissen. An der Tatsache, dass Sie im Außen erleben, wie

Ihre Absicht eine tiefere Bindung zu einem Partner / einer Partnerin zu finden und aufzubauen regelmäßig scheitert, ist ein deutlicher Hinweis darauf, dass Ihre Verbindung zu sich selbst oft unterbrochen und gestört ist. Gerade wenn der Stress, der berufliche oder private Stress sehr groß wird, verlieren wir leicht die Verbindung zu unserem inneren Wesenskern. In den Konflikten werden wir ärgerlich und wütend. Kämpfe um die richtigen Sichtweisen oder Strategien bestimmen den Alltag. Das sind Zeichen für den Verlust der Verbindung zu sich selbst und Ihrem Partner / Partnerin.

Wenn Sie es von Ihrer sozialen und beruflichen Entwicklung her gewohnt sind vorwiegend analytisch zu denken und zielorientiert zu handeln, dann ist es für Sie schwierig eine Verbindung zu Ihren inneren Welten, zu Ihren Gefühlen und Bedürfnissen herzustellen. Die gewohnten Muster trennen Sie von Ihrem inneren Erleben. In Ihrem Alltag dominieren die äußeren Ziele und es fehlt eine Empfindung der inneren Ziele. Bei diesen Handlungsmustern lassen sich die folgende Fragen oft nur sehr schwer oder gar nicht beantworten: „Was möchte ich eigentlich selbst?“ oder: „Wer bin ich wirklich?“ Sowohl das analytische Denken, als auch das zielorientierte Handeln wird in erster Linie vom rationalen Verstand gesteuert und über diese Ebene ist kein Zugang zum eigenen Körper und den Gefühlen möglich. Sie erhalten eine konkrete Unterstützung im Umgang mit den Körpersignalen und Sie lernen, Ihre Gefühle deutlicher zu spüren und wahrzunehmen. Das Ergebnis ist mehr inner Klarheit und die Verbindung zu sich selbst. Sie werden bemerken, dass auch in Ihren Begegnungen mehr Klarheit und Verbindung entsteht und das Wahrhaftigkeit und Vertrauen in Ihrem Leben einen Platz bekommen.

Als Berater werde ich Sie in der Entwicklung einer inneren Haltung der Achtsamkeit und Gewaltfreiheit unterstützen. Wir werden Ihre inneren Konflikte mit sich selbst untersuchen und klären. Sie können eine einführende Haltung zu sich selbst und anderen Menschen finden. Der Kontakt und die Kommunikation werden sich zu einem partnerschaftlichen Miteinander

verändern. Ihre eigenen Bedürfnisse sind besser im Einklang mit den Bedürfnissen Ihres Lebenspartners/Ihrer Partnerin. Die Dauer der Beratung / der Therapie wird individuell geregelt und ist abhängig von den vorhandenen inneren und äußeren Konflikten sowie den aktuellen Problemen. Über das Ende der Beratung / Therapie entscheiden Sie selbst.

Kosten:

Für eine Sitzung Körperorientierte Psychotherapie rechne ich die folgende Honorarsätze:

Das **Erstgespräche** (60 – 90 Minuten) kostet **90,- €.-** Es dient zu Ihrer Information sowie zum gegenseitigen Kennen lernen und Sie bekommen einen ersten Zugang zu einer prozessorientierten Erfahrung.

Die **Zeitstunde** (60 Minuten) berechne ich zwischen **90,- bis 120,- €** . Das ist ein Angebot mit der Freiheit zur Selbsteinschätzung nach Ihren Einkommensverhältnissen. Ermäßigung erhalten Sie auf Anfrage.

Abrechnung: Eine Abrechnung mit den gesetzlichen Krankenkassen ist nicht möglich und eine Abrechnung über eine Private Krankenversicherung muß im Einzelfall geprüft und mit Ihrer Versicherung abgestimmt werden.

Praxisraum:

Gemeinschaftspraxis Stiftstraße 2 / Ecke Zeil, 60313 Frankfurt (Zwischen Hauptwache und Konstablerwache)