

Körperpsychotherapie

Körperpsychotherapie – HAKOMI und Gestalttherapie in Verbindung mit Achtsamkeit –

Im körpertherapeutischen Prozess finden Sie Zugang zu ihren inneren Räumen und können ihre innere Konflikte erlösen, damit finden Sie zu mehr Leichtigkeit und entdecken neue Facetten des Lebens. Mit neuem Mut und Selbstvertrauen werden Sie dem Alltag begegnen

HAKOMI

HAKOMI ist eine Form tiefenpsychologischer Therapie und körperorientierter Psychotherapie. Sie ist eine Synthese verschiedener Formen der humanistischen Psychologie. Der HAKOMI Prozess unterstützt die Entwicklung Emotionaler Intelligenz (EQ) und das persönliche Wachstum.

Einige der zentralen Handlungsleitenden Prinzipien von HAKOMI sind „die Innere Achtsamkeit“ und „die Gewaltfreiheit“. Mit der Haltung der Gewaltfreiheit laden wir das Unbewusste zur Kooperation im therapeutischen Prozess ein und wir haben die Möglichkeit, in Kontakt zu kommen mit den versteckten Grundüberzeugungen, welche unser Handeln unbewusst beeinflussen. Ein Heilungsprozess kann sich dann entwickeln, wenn diese verborgenen Anschauungen über das Leben aufgedeckt, untersucht und aufgelöst sind. In diesem Prozess treffen Sie bewusst neue Entscheidungen und finden Sie zu den für Sie gesünderen Überzeugungen.

Deshalb nehmen wir uns viel Zeit dafür, die Botschaften unseres Körpers, z.B. körperliche Gewohnheiten, Anspannungen, Schmerzen, etc. zu untersuchen, wenn sie uns bedeutsam erscheinen. Wir wollen auf diesem Weg mit unseren inneren, unbewussten Botschaften in Kontakt kommen und die zentralen Grundüberzeugungen entdecken, mit denen wir unser Leben bestimmen.

Therapie ist eine Entdeckungsreise zu uns selbst. „Wer bin ich wirklich?“ Dies ist eine zentrale Frage, die den Prozess begleiten wird.

Wir sind überzeugt, dass jede Form von Gewalt einen inneren Widerstand in der davon betroffenen Person erzeugt und das Vertrauensverhältnis zu der ausübenden Person zerstört. Daher bewegen wir uns immer im Rahmen von Gewaltlosigkeit.

Prozessbegleitung: Die Begleitung des Prozesses findet statt unter Beachtung der Grundsätze von HAKOMI.

Diese Grundsätze sind:

Organizität: Lebende Systeme

Innere Achtsamkeit: Der Weg des Bewußtseins

Gewaltlosigkeit: Ehrerbietung für das Leben

Die Einheit von Körper und Geist

Einheit: Die psychische Ganzheit, Einheit mit dem Leben

Diese Grundprinzipien stellen den sicheren Rahmen dar, wodurch ich Sie durch alle Untiefen und Strudel Ihres Prozesses begleiten kann.

In der Therapie wenden wir unsere Aufmerksamkeit auch auf die inneren Blockaden und Widerstände, und wir untersuchen die Barrieren, die unseren Entwicklungsprozess behindern und Schmerzen im Alltag erzeugen. Sobald wir die Zusammenhänge dieses Zustands aufgedeckt haben, kann sich der Prozess verändern und Heilung kann entstehen sowie eine bisher unbekannt Form „Emotionaler Intelligenz“ (D.Golemann 1996) kann sich öffnen.

GESTALT THERAPIE

Die Gestalttherapie ist ebenfalls eine tiefenpsychologisch orientierte Therapie und wurde durch Fritz Perls und dessen Frau Laura begründet. Auch sie hat ihren Ausgangspunkt in einem ganzheitlichen Verständnis des Menschen und sieht eine Chance für den Heilungsprozess in dem Vertrauen auf die Selbstregulation des Organismus.

Wenn der natürliche Selbstregulationsprozess durch unverarbeitete Konflikte gestört ist, wird der Kontakt

zwischen Mensch, Umwelt und Natur unterbrochen, und es können sich psychische und psychosomatische Krankheitsbilder entwickeln.

Durch ein erneutes Erleben vergangener Blockaden und Traumata jetzt in der Gegenwart, werden die verdrängten Bestandteile der Persönlichkeit bewusst und es besteht die Chance, diese zuvor abgespaltenen Anteile wieder in das Bewusstsein zu integrieren. Der Prozess stärkt durch die Förderung des Kontaktes zwischen Individuum und Umwelt die Fähigkeit, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Es ist somit das Ziel der Gestalttherapie, den Prozess der natürlichen Selbstregulation wiederherzustellen.

Die Einzeltherapie ist die klassische und effektivste Form der Psychotherapie, weil alle Probleme und Konflikte die wir im privaten und beruflichen Alltag erleben, uns im Grunde auf uns selbst zurückweisen. Diese Konflikte zeigen uns, die unerlösten Konflikte und die unerlösten Themen in uns selbst. Wir können die Reaktionen der Außenwelt auf uns, als unseren Spiegel betrachten und wir erfahren dort, wie es in unserem Inneren steht. Wenn Sie meinen, dass diese Betrachtungsweise zu radikal sei, dann bitte ich Sie, diese Gedanken an Ihren Erfahrungen zu überprüfen und sich bei der Erinnerung an einen Ihrer letzten Konflikte zu fragen, „was habe ich selbst damit zu tun und wo liegt mein eigener Anteil?“

In der Körperorientierten Psychotherapie nutzen wir die Botschaften des Körpers, um leichter in Kontakt zu kommen mit diesen unbewussten Botschaften. Unser Körper lügt nicht, er zeigt uns durch die Körperhaltung, Körperspannungen, durch Körper- und Krankheitssymptome unmittelbar, wo unser Thema zu finden ist. Durch eine achtsame Untersuchung dieser Symptome, können wir dann in Kontakt kommen mit unserem Thema und mit den wesentlichen Grundüberzeugungen die unbewusst unser Handeln beeinflussen.

Auf diesem Weg begegnen Sie dann den unterschiedlichsten Formen des inneren Widerstandes, wodurch Sie sich hindern

möchten, Ihre eigene Wahrheit anzuschauen. Das ist die Angst, die Angst vor dem nächsten Schritt, die Angst vor dem Unbekannten und Ungewohnten. In der Therapie nehmen wir uns Zeit, diese Widerstände zu untersuchen und dann, wenn Sie die innere Barriere verstehen und dazu bereit sind, diese Widerstände anzunehmen, sie in Ihr Leben zu integrieren, dann entsteht etwas Neues und die Barriere kann sich auflösen. Das nennen wir eine gewaltfreie Untersuchung des Widerstandes und eine Integration in den eigenen Entwicklungsprozess. Jede Form von Gewalt führt uns fort von der Entdeckung unserer inneren Wahrheit und Wirklichkeit, weil wir Druck erzeugen, um zu werden, was wir nicht sind. Eine Forderung an uns selbst oder ein Vorwurf, ein Schuldgefühl sind Formen von eigener Gewalt und blockieren uns in der Entwicklung und hindern uns in der Selbstakzeptanz.

Ein gründliches und achtsames Betrachten und Hineinschauen in unsere Thematik und ein bewusstes Erkennen unserer Grundüberzeugungen und Annahmen wie wir sind, führt uns in einem ersten Schritt zu einer neuen Stufe unseres Bewusstseins, weil wir damit aufhören, gegen uns selbst zu kämpfen. Wir lernen Frieden mit uns zu schließen und Erkenntnisse zu integrieren, die unserer persönlichen Entwicklung dienen und auf einem bewussten Weg neue Grundüberzeugungen finden. Dann, wenn wir achtsam und einführend wahrnehmen was ist, kann Transformation geschehen und ein Bewusstseinswandel zu einer neuen Dimension von Authentizität kann geboren werden. Transformation und wahrhafte Heilung hat eine Chance zu entstehen, wenn wir diesen Prozess achtsam und wach von selbst geschehen lassen können. Diese Entwicklung und Transformation geschieht ganz von selbst, von innen heraus – Sie lassen sich auf die Erfahrungen und brauchen nichts aktiv für die Veränderung zu tun, sie geschieht einfach und Sie bemerken es dann in Ihrem veränderten Handeln oder in den neuen Erfahrungen oder in der Reaktion Ihrer Umwelt.

Kosten für die Psychotherapie:

Die Kosten für eine Therapiesitzung richten sich nach der Gebührenordnung für Heilpraktiker (GbÜH.). Das Erstgespräch ist zeitlich offen und kostet 90,- € . – Es dient zu Ihrer Information und zum gegenseitigen Kennen lernen sowie zur einer ersten Klärung Ihrer Themen

Die Therapiesitzung (ca. 50 Minuten) wird mit 90,- € berechnet.

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:

Praxis-Roth – 60313 Frankfurt, Stiftstraße 2 / Ecke Zeil (In der Mitte zwischen Hauptwache und Konstablerwache)

Kontakt:

Für weitere Informationen oder eine Terminvereinbarung senden Sie mir bitte eine Nachricht über das Kontaktformular oder Sie rufen mich an unter: Tel. 069-3660 4100

PAARTHERAPIE

Bitte wenden Sie sich für das Thema Paartherapie und Eheberatung an meine Homepage Paartherapie:
<http://paartherapie-roth.de> oder Sie rufen mich an unter: Tel. 069-3660 4100