

Was ist **ganzheitliche Psychotherapie**?

Psyche und **Körper** sind eine **Einheit**. In der ganzheitlich körperorientierten Psychotherapie werden alle körperlichen Empfindungen in den therapeutischen Prozess mit einbezogen. Psychische und körperliche Dimensionen des Erlebens werden gleichwertig behandelt, denn Psyche äußert sich körperlich und wird ebenso durch den Körper beeinflusst.

Im gesunden Organismus gibt es einen frei fließenden *Informationsaustausch*. Psyche und Körper sind gemeinsam in der Lage, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Da die *Aufmerksamkeit* des Menschen wechselt, bedeutet es, dass manchmal körperliche Empfindungen, dann wiederum Gefühle, Gedanken-, oder Handlungsmuster im Vordergrund stehen.

Begegnet dem Menschen eine *Herausforderung* oder *Krise*, die er mit seinen ihm zur Verfügung stehenden Kräften nicht mehr bewältigen kann, können *Symptome* entstehen – relativ zeitnah oder erst zu einem späteren Zeitpunkt. Diese machen sich dann psychisch, häufig auch körperlich bemerkbar.

In meiner Arbeit unterstütze und begleite ich sowohl Menschen, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, als auch Menschen, welche die Freude an ihrem Wachstum und Potentialentfaltung entdeckt haben.

Irritierende Momente können eine Tür im Menschen öffnen, um *Gesundheit, Wachstum, Persönlichkeitsentfaltung* in sich selbst zu entdecken, erforschen und weiter zu entwickeln.

Auslösende Impulse können sein: vielfältige Krisensituation(en), ein akutes oder reaktiviertes Trauma; anhaltende körperliche Symptome, mit und ohne medizinischen Befund und Vieles mehr.

In der Therapie begleite ich Sie in Ihrem Erkunden, in welcher Art und Weise Psyche und Körper miteinander verbunden sind – wie hat sich das Alles als Ganzes, als Einheit in Ihnen organisiert?!

In einem *wertfreien, nicht urteilenden* Raum, wenden wir uns im therapeutischen Prozess dem zu, was Sie gerade beschäftigt.

Ein wichtiger Aspekt der Arbeit ist:

Es wird den Zeichen des Körpers (Körpersprache), wie zum Beispiel *Symptomen* und *Empfindungen*, ressourcen- und zielorientiert Aufmerksamkeit geschenkt. So ist es möglich, daran zu arbeiten, **ohne** explizit Inhalt oder Erinnerung kennen oder benennen zu müssen. Sind diese für den therapeutischen Verlauf wichtig, dann tauchen sie auf und werden anerkennend mit einbezogen.

In der ganzheitlichen Psychotherapie ist Ihre *aktive Mitarbeit* eine tragende Basis, denn die Veränderung geschieht in Ihnen. Sobald sich das Bewusstsein für die Zusammenhänge von Reiz-Reaktions-Mustern verändert, entstehen dadurch *neue Handlungsmöglichkeiten* im Umgang mit ihnen.

Durch die achtsame Arbeit wird der Prozess in einem sicheren Raum gehalten. Die Behandlung findet im Sitzen statt. Bei Bedarf können im Prozessverlauf auch Bewegungen oder Körperübungen angeleitet werden, zudem steht eine Liege zur Verfügung. Auch im Liegen sind Sie stets voll bekleidet.