



Warum Körperpsychotherapie?

Durch unbewusste und destruktive Glaubenssätze, emotionale Blockaden oder automatisierte Verhaltensweisen belasten uns immer wieder die gleichen Lebens- und Beziehungsthemen. Wir können gewünschte Veränderungen nicht herbeiführen und fühlen häufig Ohnmacht, Leid und Unglück, ohne es zu verstehen.

Oft manifestiert sich dann seelisches Leiden durch körperliche Krankheitssymptome und Schmerzen. Wir haben den Zugang zu unserer Intuition verloren und unsere Lebensqualität ist dadurch erheblich eingeschränkt.

Um sie zu verbessern, reicht ein analytisches Verständnis für die Situation nicht aus, da die unbewussten Inhalte, die in der Körperhaltung und dem Körpererleben festgehalten werden, unbearbeitet bleiben.

Der Körper speichert **alle** Informationen und reflektiert unsere Erfahrungen durch seine Haltung und Spannung. Diese Erfahrungen, die sowohl schmerzhaft als auch **lustvoll** gewesen sein können, bilden die Grundlage unserer **Selbstorganisation** und entscheiden darüber, wie wir unser Erleben im Hier und Jetzt gestalten.

Körper, Seele und Geist bilden eine Einheit. Im Körper finden wir den Zugang zu den verdrängten Inhalten, die unser Bewusstsein nicht erinnert und die durch gezielte Berührungen, Körperübungen und gelenkte Atemarbeit freigesetzt und konstruktiv umgewandelt werden können.

Wie wirkt Körperpsychotherapie?

»Die wahre Entdeckungsreise besteht nicht darin nach neuen Ländern zu suchen, sondern mit neuen Augen zu sehen.«

Marcel Proust

Bewusstes Körpererleben und Achtsamkeit schaffen wieder einen Zugang zur Intuition und helfen, Lösungsansätze für die belastenden Lebens- und Beziehungsprobleme zu entdecken.

Die Körperarbeit ermöglicht es, Gefühle deutlicher wahrzunehmen, sie zuzulassen, besser zu verstehen aber auch, sie gegebenenfalls zu begrenzen. Dadurch kann sich das emotionale System stabilisieren, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die Vitalität wird angeregt.

Sie lernen, Bedürfnisse zu erkennen, einzuordnen und adäquat zu äußern. Dadurch werden Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen gestärkt. Selbstverantwortung, Authentizität und Autonomie werden gefördert.

Sie entwickeln Liebesfähigkeit, Wertschätzung und Empathie für sich und andere. Beziehungen werden wieder erfüllter und Intimität kann besser zugelassen werden.

Der Zugang zum Körpererleben lässt uns mit beiden Beinen fester auf der Erde stehen und führt zu einem gestärkten Realitäts-sinn.



Für wen ist Körperpsychotherapie?

Wenn Sie unter akuten oder chronischen Störungen oder Erkrankungen leiden und diese auch als Chance betrachten, in Ihrem Leben etwas zu verändern.

Dazu gehören: psychosomatische Beschwerden, Schmerzen, Angststörungen und Panikattacken, Burnout-Syndrom und chronischer Stress, posttraumatische Stresssymptomatik, Essstörungen, Schlafstörungen oder Depressionen.

Für Menschen, die aktuelle und chronische Konflikte in ihrem Leben betrachten und verändern wollen.

Paare, die Konflikte lösen und Intimität und Beziehungstiefe zulassen wollen. Menschen, die einen Weg zu mehr Erfüllung in ihrem Arbeitsumfeld suchen und dem Burnout vorbeugen oder ihn bearbeiten wollen. Trennungs- und Trauerbegleitung für Menschen, die einen Verlust erlitten haben.

Für alle, die Verantwortung für ihr Fühlen, Denken und Handeln übernehmen wollen und ihr Bewusstsein für sich und die Welt erweitern wollen.

»Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden.«

Buddha



Zu meiner Person

Ich habe viele Jahre in Mexiko City gelebt, meine vier Kinder erzogen und als Körperpsychotherapeutin in freier Praxis sowie als Mitarbeiterin am dortigen Core-Energetic-Institut gearbeitet.

Ich bin Logopädin, Yogalehrerin und Körperpsychotherapeutin (HPG). Nach über zehnjähriger Therapieausbildung arbeite ich seit vielen Jahren mit Hakomi®, Core-Energetic®, Integrativer Körperpsychotherapie, Familienstellen, Parenting, und Enneagrammarbeit nach Claudio Naranjo.

Es ist mein Anliegen, Menschen auf dem Weg zu sich selbst zu begleiten. Dabei stehen Veränderung, Entwicklung und die Fähigkeit Verantwortung zu übernehmen im Mittelpunkt. Dies kann durch eine zeitlich begrenzte Beratung geschehen oder durch eine tiefenpsychologisch fundierte Körpertherapie.

Ich sehe meine eigene Kompetenz nicht allein in meinen Ausbildungen begründet, sondern vor allem in meinem persönlichen Entwicklungsprozess.

Zu meinem Berufsethos gehören kontinuierliche Weiterbildung und Supervision als unverzichtbarer Teil meiner Arbeit.