



Das Gespräch

Das einfühlsame Gespräch mit Menschen schafft Vertrauen – eine wesentliche Grundlage für jeden persönlichen Prozess.

Das Erstgespräch

dient dem Kennenlernen, als Standortbestimmung und dem bestimmen des Therapiezieles. (mehr dazu unter Einzeltherapien)

Die Gesprächsbegleitung

Auch in den Folgesitzungen ist das Gespräch ein wichtiges Element in der Begleitung. Wir arbeiten mit Körperempfindungen, Emotionen, Bildern, Gedanken und Bewegungsimpulsen. Ressourcen werden aufgespürt, bewusst gemacht und gestärkt. Wir suchen stets die Verbindung zur innewohnenden, immer vorhandenen Gesundheit.

*«Niemand weiss, was in ihm drin steckt,
solange er nicht versucht hat, es herauszufinden.»*

Ernest Hemingway

Der Bezug zu den Körperempfindungen stärkt ganz wesentlich die Präsenz im Körper und bringt uns in den gegenwärtigen Augenblick.

Im Hier und Jetzt kann aus dem Gefühl der Stärke heraus Veränderung und Heilung beginnen.

Eine effektive, verbale Begleitung baut auf dem Wissen auf, dass körperliche und seelische Gesundheit durch diverse Faktoren mitbestimmt werden: durch

- das persönliche Stressniveau
- die Fähigkeit zur Konflikt- und Trauma-Bewältigung
- den Zugang zu kreativen Problemlösungen bei Krisen und einschneidenden Veränderungen im Leben
- die Offenheit für ehrliche Kommunikation und damit zur Verständigung mit unserem Umfeld.

Eine Sitzung kann mit oder ohne Körperarbeit stattfinden, je nach Bedürfnis und Vorliebe der Klientin oder des Klienten.