

*Kopf und Körper sind über das vegetative Nervensystem miteinander verbunden. Botenstoffe übermitteln Erfahrungen und Empfindungen in beide Richtungen. Hier setzt die Körper-Psychotherapie mit gezielten Atem- und Bewegungsübungen an, um einen inneren, nachhaltigen Heilungsprozess in Gang zu bringen.*



### **Sich aus eigener Kraft von störenden Verhaltensmustern befreien.**

Auch an unserem Körper geht das Leben nicht spurlos vorüber. Alle Erlebnisse und Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen, hinterlassen in unserem Gehirn ihren Eindruck. Diese sog. *IMPRINTS* bilden eine wesentliche Grundlage für die Verhaltensmuster, denen wir tagtäglich folgen – zumeist unbewusst.

Haben sich im Leben zu viele negative Erfahrungen angesammelt, spiegelt sich dies entsprechend über die *IMPRINTS* in unseren Verhaltensmustern wider: wir fühlen uns isoliert, blockiert oder gar festgefahren.

Hier setzt die Körper-Psychotherapie an: die störenden *IMPRINTS* werden aufgespürt und an die Oberfläche befördert. Ziel ist es, sie behutsam „zum Guten“ verändern, so dass wir wieder einen Spielraum in unserem Leben sehen und handlungs- bzw. beziehungsfähiger werden.

### **Die Körper-Psychotherapie bietet einen nachhaltigen Weg zu sich selbst.**

Durch gezielte Atem- und Bewegungsübungen (*ACTINGS*) verschaffen wir uns auf neurologischem Wege einen direkten Zugang zu den *IMPRINTS* im Gehirn. So gelangen sie ins Bewusstsein, und endlich können wir sie betrachten. Der erste Schritt, mit uns selbst in Kontakt zu treten, ist getan.

Diesen Weg beschreiten wir jedoch nicht allein, sondern stets unter Anleitung und einfühlsamer Begleitung eines erfahrenen Therapeuten, mit dem wir auch die Veränderungen, die sich allmählich abzeichnen, intensiv reflektieren (*TALKINGS*).

In dieser intensiven Wechselwirkung zwischen *ACTINGS* und *TALKINGS* entwickeln wir eine Strategie, wie wir im Alltag die störenden *IMPRINTS* mit neuen Erfahrungen so verändern können, dass sie zu nachhaltig neuen Verhaltensmustern führen (z.B. in der Liebe / Sexualität und der Arbeitswelt). Mit anderen Worten: mithilfe der Körper-Psycho-

therapie nehmen wir ein behutsames Back-up unserer „inneren Festplatte“ vor.

Diese Methode folgt streng den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und sieht Kopf, Körper und Seele als eine Einheit, die stets gemeinsam betrachtet werden will – im Gegensatz zur klassischen Psychotherapie, die den neurologischen Aspekt weitgehend außer Acht lässt und dadurch nur wenig nachhaltig wirken kann.

**Da alle Muster miteinander verbunden sind, üben sie stets eine große Kraft auf unser Selbst aus.**

