

Personzentrierte Prozessbegleitung Beratung und Focusing

Was ist das?

Ein Angebot zur Unterstützung und Begleitung von Menschen, die Hilfe in allen möglichen Lebenssituationen suchen.

- Persönliche oder berufliche Veränderungen
- Krisensituationen, Beziehungsschwierigkeiten
- Stress/Überlastung/Burnout
- Psychosomatische Krankheiten
- Schwierige Entscheidungen
- Wunsch nach mehr Lebendigkeit und Lebensqualität
- Nutzen der eigenen Ressourcen
- Aktive Zukunftsgestaltung, Visionen



Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen KlientIn und Therapeut ist die Basis. Achtsamkeit, Echtheit, Akzeptanz und Mitgefühl sind die wichtigsten Grundhaltungen bei meiner Arbeit. Dies ist eine Einladung, in einem geschützten Raum und bei entspannter Atmosphäre neue Seiten von sich selbst kennen zu lernen, Lösungen für Fragen und Probleme zu finden und altbekannte unangenehme Muster hinter sich zu lassen.

Der Prozess

Das Gespräch steht dabei am Anfang, **das innere Erleben** ist jedoch genauso wichtig. Ich begleite Sie mit Zuhören, genauem Nachfragen, Verstehen und Mitfühlen. Ich gebe Anregungen und mache Vorschläge aus meiner Wahrnehmung und Resonanz zum Thema.

Die Prozessbegleitung ähnelt einer gemeinsamen Entdeckungsreise. Sie bestimmen dabei Inhalt und Tempo. Sie entscheiden, wo Sie verweilen und wo Sie weitergehen möchten. Emotionen sind jederzeit willkommen. Ich verstehe mich als Begleiter und achte als Fachmann darauf, dass wir zum wirklich Wesentlichen kommen und dass Sie die neuen Erkenntnisse und Erfahrungen auch in Ihrem Alltag umsetzen können.

Focusing



Focusing ist eine der wirksamsten Methoden, eigene Themen zu erforschen und Veränderungen einzuleiten.

In einer bequemen Haltung – sitzend oder liegend – leite ich Sie dabei an, sich selbst mit einer interessierten und offenen Haltung besser wahrzunehmen, als dies im Alltag möglich ist.

Das innere Erleben steht dabei also im Vordergrund. Körperliche Empfindungen, innere Bilder, Gedanken, Gefühle und Worte sind gleichermassen willkommen und werden so begleitet, dass ein „carrying forward“, ein „Weitertragen“ des Prozesses in Gang kommt. Focusing folgt einem klaren Konzept, lässt trotzdem Raum für Ihre Individuelle Erfahrung.

Oft tauchen dabei Antworten auf belastende Lebensfragen mit einer verblüffenden Leichtigkeit und Klarheit auf. Eine grosse Hilfe z.B. bei Entscheidungsprozessen.

Das Rationelle,

also das Denken, Verstehen, Hinterfragen

und **das Erlebnismässige,**

also das Empfinden und Fühlen

Beides ist bei meiner Arbeit gleichberechtigt!
Ich helfe Ihnen, mit Beidem in Kontakt zu treten.



Der Zugang über den Körper

Ich kombiniere je nach Situation verschiedene Methoden und Techniken der Gesprächspsychotherapie, Körperpsychotherapie und Focusing. Der Körper drückt vieles aus, was wir nur schwer in Worte fassen können. Spannungen und Erschöpfung aber auch viele Emotionen zeigen sich körperlich. Wir arbeiten mit alldem, beobachten, suchen, hinterfragen, probieren aus. Gezielte Berührung oder manchmal auch Massage kann - wenn erwünscht - mit einbezogen werden.



Bei körperlichen Beschwerden und Schmerzen

Bei körperlichen Beschwerden und Schmerzen wird Focusing und Prozessbegleitung erfolgreich zur Förderung der Heilung eingesetzt. Es lohnt sich, dem seelischen Anteil körperlicher Krankheitssymptome nachzugehen, um die Ursachen vieler Erkrankungen verstehen zu können. Oft ist Heilung erst dann möglich.

Ich arbeite gerne in Kombination mit naturheilkundlicher oder homöopathischer Behandlung.

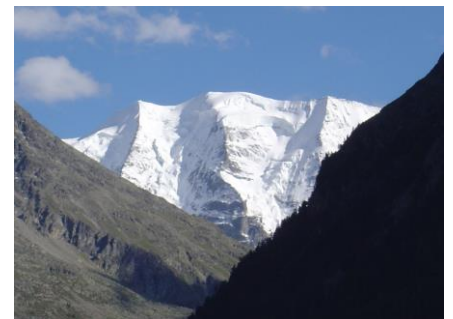
Ausbildung und Erfahrung

Seit 1991	Fortbildungen und Selbsterfahrung in Focusing und anderen psychotherapeutischen Methoden
1991-1994	Ausbildung zum Heilpraktiker in Hamburg
Seit 1995	Eigene Naturheilpraxis in Hamburg (D), Buchholz (D) und Steffisburg
1994-1997	Studium der Homöopathie in Wolfsburg
2003-2006	Ausbildung zum Eltern- und Erwachsenenbildner VEB
2004-2010	Fortbildung zum Focusing-Begleiter FN (Focusing Netzwerk)
2006-2011	Psychotherapie-Fortbildung Ausbildungsinstitut GFK
2014	Berater im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom

Laufend Fortbildungen in Schulmedizin und Naturheilkunde,
Prozessbegleitung, Beratung und Focusing

Die drei Buchstaben im Institutsnamen **GFK** (gfk-institut.ch) stehen für:

- **G**esprächspsychotherapie und Beratung nach Carl R. Rogers
- **F**ocusing nach Eugene T. Gendlin
- Klientenzentrierte **K**örperpsychotherapie



Kosten

Eine Behandlungsstunde kostet 150,- Fr.

Gerne vereinbare ich Sitzungen von 90 Minuten, damit genügend Zeit für längere Prozesse vorhanden ist.

Falls Sie über ein geringes Einkommen verfügen und an Focusing und Prozessbegleitung interessiert sind, so können individuelle Lösungen gesucht werden. Sprechen Sie mich bitte darauf an.

Interessiert? Rufen Sie mich an und wir vereinbaren eine Probestunde, damit Sie mein Angebot kennen lernen können.