

ARBEITSGRUNDLAGE FÜR KÖRPER-PSYCHOTHERAPIE

1. Wenn Sie zu mir kommen möchten, tun Sie dies aus eigenem Antrieb!
Nicht etwa weil der/die PartnerIn, die Mutter oder der Vater, ihre Vorgesetzten... gerne etwas anders an Ihnen hätten! Andere dürfen natürlich ein Anstoß für Sie sein, aber das Bedürfnis zur Klärung oder Veränderung liegt in Ihnen! Daraus folgt auch:
2. Wenn Sie sich nach einem etwa halbstündigen, kostenfreien Termin des Kennenlernens dazu entschließen, bei mir körper-psychotherapeutische Sitzungen zu nehmen, übernehmen Sie auch die Verantwortung für ihren Heilungs- und Entwicklungsprozess. Das heißt, dass Sie in Beziehung zu mir, aber auch in Beziehung zu ihrem Symptom oder Problem treten. Denn Sie sind vor allem darauf angewiesen, was *Sie* in sich wahrnehmen, welche Gefühle das Wahrgenommene in *Ihnen* auslöst und wie *Sie* darüber denken. In unserer Beziehung ist Zeit genug für Sie, dem nachzuspüren und Ausdruck zu verleihen. Dafür stelle ich Ihnen:
3. Einen Raum zur Verfügung, in dem jede Empfindung, jedes Gefühl und jeder Gedanke erlaubt sind.
In meiner Praxis darfst du sein.

Außerdem erfahren Sie meine Wertschätzung, mein Mitgefühl und meine Offenheit in unserer Begegnung. Mein therapeutisches Wissen und Handeln leitet Sie durch Ihre Prozesse.

Mit mir kannst du altes erleben und integrieren und neues ausprobieren.

4. Unser therapeutisches Arbeiten folgt Ihrem ursprünglichen Wunsch, mit dem Sie zu mir gekommen sind. Den halten wir gemeinsam schriftlich fest. Sollten sich neue Themen in unserem Kontakt entwickeln, verfolgen wir sie nur, wenn Sie das möchten.
5. Sie sind achtsam mit sich.
Körper-psychotherapeutische Arbeit ist auch eine Arbeit an Grenzen: an Grenzen der Beziehung, der Scham, an Grenzen der Ertragbarkeit. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich trotzdem dabei wohlfühlen!
Zwei Worte sollen Ihnen das erleichtern
Warte! (dann ruhe ich, wo wir sind)
Stop! (ich gehe aus unserem Kontakt, lasse Ihnen Zeit)

Genauso Sorge ich dafür, dass es mir in unserer Beziehung gut geht.

6. Sind Sie aktuell noch in anderen Heilbehandlungen, oder nehmen Sie regelmäßig Medikamente oder andere Substanzen ein, lassen Sie es mich bitte wissen. Manche Behandlungen können sich gut ergänzen, manche schließen sich aus, weil sie Sie schädigen könnten.
7. Jede therapeutische Arbeit profitiert von ihrer Regelmäßigkeit. Bitte räumen Sie in ihrem Kalender deshalb Zeit für unsere Sitzungen ein, die etwa 90 Minuten dauern werden und wöchentlich oder zweiwöchentlich stattfinden sollten.
8. Der Inhalt jeder Sitzung orientiert sich an Ihrer aktuellen Befindlichkeit und dem therapeutischen Auftrag, den Sie mir gegeben haben.
9. Durch regelmäßige Supervisionen und Fortbildungen erweitere ich beständig mein therapeutisches Wissen, um Ihnen möglichst facettenreich und auf vielen Ebenen Unterstützung anbieten zu können.
10. Unsere Beziehung endet erst mit einer vereinbarten Abschluss-Sitzung. Solange halte ich den inneren Kontakt mit Ihnen.

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit!