

Die Bedeutung des Körpers

Dem Körper kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, weil jede Erfahrung eine Spur im Körper hinterlassen hat.

Über ein achtsames Wahrnehmen von Körperempfindungen, Haltungen oder Impulsen kann ein direkter Zugang zu diesem Erfahrungswissen entstehen, das uns geprägt hat. Gleichzeitig können wir über den Körper neue positive Erfahrungen machen, was uns neue Handlungs- und Beziehungsmöglichkeiten erschließt.

Die Methode bietet den Raum für ein Zusammenspiel von innerer Achtsamkeit, körperlichem Erleben und neugierigem Erforschen der Erfahrungswelten, wodurch eine tiefgreifende Veränderung stattfinden kann.

Was kann die Hakomi®- Methode bewirken?

- Veränderung des Selbstbildes mit einer positiven Sicht auf sich und andere
- Neue Handlungs- und Beziehungsmöglichkeiten
- Verbesserung der körperlichen und seelischen Widerstandskraft
- Ein zugewandtes Selbstverständnis
- Erhöhtes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- Ein gesteigertes Wohlbefinden und mehr Lebensqualität

Was bedeutet Psychotherapie?

Therapie bedeutet, etwas über dich herauszufinden. Sie dreht sich in erster Linie um Entdeckungen, nämlich um die Frage, wer du bist, und um deine tiefsten emotionalen Einstellungen. Es geht nicht nur darum, wer du glaubst, zu sein. Es geht nicht um etwas, das du nur intellektuell begreifen kannst. Es geht darum, wer du im tiefsten Grunde deines Herzens bist.

Ron Kurtz, Gründer der HAKOMI®-Methode
www.hakomi.de

Was bedeutet HAKOMI®?

Das Wort stammt aus der Sprache der Hopi-Indianer und lässt sich als Frage „Wer bist du?“ und als Aussage „Der, der du bist.“ übersetzen.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer HAKOMI®-Therapeutin:

HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE
ILKA MARIANNE HEMPEL
FRIEDRICH-EBERT-STRASSE 157-159
48153 MÜNSTER
TELEFON: 0173 7086959
E-MAIL: info@ilkahempel.de
INTERNET: www.ilkahempel.de



Ilka Marianne Hempel

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Hakomi®- Therapeutin
- Achtsamkeitslehrerin
- MBSR-Lehrerin



HAKOMI®

**ACHTSAMKEITSENTRIERTE
KÖRPERPSYCHOTHERAPIE**
**Informationen zur
Methode**

HAKOMI®

ACHTSAMKEITZENTRIERTE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

Wann kann eine Psychotherapie für Sie hilfreich sein?

Menschen kommen in die Therapie, weil sie in bestimmten Lebensbereichen nicht weiter wissen und sich Unterstützung wünschen. Der Anlass kann ganz konkret oder eher diffus sein, zum Beispiel:

- Lebens- oder Beziehungskrisen
- emotionale Schwierigkeiten wie Ängste, Trauer, depressive Zustände
- Symptome des Körpers, die auf der körperlichen Ebene keine Lösung finden
- das Gefühl, in den eigenen Gedankenmustern gefangen zu sein
- die Sehnsucht, etwas in sich zur Entfaltung zu bringen, das noch keinen Raum hat

Die fortschreitende (Wieder-) Entdeckung des Selbst ist die Aufgabe einer Therapie.

Ist die Hakomi®-Methode für Sie die Passende?

Die HAKOMI®-Therapie ist von der Haltung getragen, dass jedem Menschen Selbstheilungskräfte innewohnen. In schwierigen Zeiten können sie verschüttet, blockiert oder auch verstellt sein – hier beginnt der therapeutische Weg. Wenn Sie diesen Weg gehen möchten, unterstütze ich als Hakomi®-Therapeutin Sie bei Ihrem Prozess der Selbsterforschung und dem Anknüpfen an Ihre innere Weisheiten und Ressourcen.

DIE WESENTLICHEN MERKMALE DER HAKOMI®- METHODE

- INNERE ACHTSAMKEIT
- PRINZIP DER SELBSTORGANIZITÄT
- KÖRPERORIENTIERT
- EXPERIMENTIELLES VORGEHEN
- KÖRPER-GEIST-EINHEIT

Achtsamkeit in der Hakomi®-Methode

Als KlientIn lernen Sie, aufmerksam für die eigenen inneren Phänomene und die Welten des unbewussten Erfahrungswissens zu werden.

Dies geschieht in Innerer Achtsamkeit, einem Zustand nicht-bewertender, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. In diesem Zustand lässt sich das Zusammenspiel von Gefühlen, Gedanken und Körperreaktionen wahrnehmen, das sonst weitgehend unbewusst und automatisch abläuft.

Zum größten Teil sind diese Vorgänge in uns gut eingerichtet und ermöglichen uns, in dieser komplexen Welt zu leben.

Lieber anders sein?

In einigen Bereichen geraten wir aber durch diese unbewussten Automatismen in wiederkehrende, schmerzliche Situationen oder Zustände. Dann leiden wir unter uns oder unter der Welt und wir verurteilen uns oder andere dafür. Wir wollen am liebsten einfach anders sein, anders empfinden oder handeln können.

Was Sie in der HAKOMI®-Therapie erwartet

Verletzende Erfahrungen haben schützende (Über-)Lebensstrategien entstehen lassen, die heute einschränkend und sogar für eine Krise oder Symptome auslösend sein können.

- Wir betrachten auch diese unangenehmen und hinderlichen Muster als ursprünglich intelligente Antwort auf frühere prägende Erfahrungen.
- Wir wenden uns diesen Seiten zu, würdigen und interessieren uns für sie
- Es entsteht so ein Klima von Offenheit und Annahme, in dem das Innere sein Wissen über das zeigt, was es eigentlich für ein glückliches Dasein braucht.
- Manchmal tauchen in diesem Prozess kindliche Anteile auf, die Zuwendung und Bestätigung bekommen, um Vertrauen in sich und die Welt zu schöpfen.
- Manchmal kommen andere Persönlichkeitsanteile oder Emotionen zum Vorschein, die verdrängt wurden, aber etwas Wichtiges auszudrücken haben.
- Manchmal muss einfach erst mal jemand da sein, der zuhört und versucht zu verstehen.

Die therapeutischen Wege sind dabei individuell sehr unterschiedlich und folgen genau Ihren Bedürfnissen.