



Craniosacrale Körperarbeit Prozessbegleitung / Coaching

Gut zu wissen Februar 2018

Aktuelles Thema:

Körperarbeit – Prozessbegleitung und Hypnosystemisches Coaching

Prozessbegleitung

Die Prozessbegleitung in der Körpertherapie hilft Ihrem Körper, seinen Empfindungen und der inneren Gefühlswelt Raum und Zeit zu geben für das, was sich im jeweiligen Augenblick der Therapie zeigt. Oft werden während der Körpertherapie alte Ängste, verdrängte Wut oder Weggestecktes wieder reaktiviert. Mit einem prozessbegleitenden Gespräch kann so dieses Wahrgenommene ins Bewusstsein gelangen und verarbeitet werden. Sie lernen immer besser den eigenen Körper mit seinen Emotionen wahrzunehmen, können an Ihren Grenzen wachsen und das Neuerworbene integrieren.

Was ist hypnosystemischem Coaching

Ein hypnosystemisches Coaching (nach Milton Erickson 1901-1980) wird als therapeutisches Gespräch geführt, wobei die Wahrnehmung immer auf die Lösungen und die Ressourcen fokussiert ist. Coaches sind dabei eine Wegbegleitung, die die Reise wertschätzend, wohlwollend und neutral begleiten. Das Gespräch wird so geführt, dass sich Ihr Unterbewusstsein angesprochen fühlt. Durch das positive Lenken des Unterbewusstseins kommen Sie durch Angebote, Feedback und Training in die Lage, sich immer besser zu organisieren, eigene kreative Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln und selbstgesteuert umzusetzen.

Gemäss den neusten Studien weiss man, dass sich unser Gehirn ein Leben lang verändern kann. Durch intensives

Cranio hilft!

positives Erleben im Hypnosystemischen Coaching, unter Einbezug des Unterbewusstseins und des Körpers mit allen gefühlten und gespürten Sinnen, kann sich Ihre Gedächtnislandschaft vorteilhaft verändern. So entstehen neue starke Muster, die Sie zum gewünschten Ziel bringen.

Wo liegt der Unterschied zur Hypnose

Die klassische Hypnose ist ein Verfahren zum Erreichen einer hypnotischen Trance (Hypnos=griech. Gott des Schlafes). Im Rahmen der Hypnose wurden (vor allem früher) mündliche Anweisungen gegeben, sogenannte Suggestionen, welche direkt auf das Unterbewusstsein wirkten. Milton Erickson hat die Hypnose in die heutige Form der Hypnotherapie modernisiert. Die Veränderung wird nicht mehr „von Aussen“ gesteuert, viel mehr werden Veränderungs-, Lern- und Suchprozesse ins Gespräch eingebettet, welche Ihnen so direkt zur Lösung verhelfen.

Prozessbegleitung, Körpertherapie und hypnosystemisches Coaching

Wollen wir gesund werden, müssen wir Körper, Geist und Seele als Einheit verstehen, denn woran wir denken und wie wir uns fühlen, hat einen Einfluss auf unser körperliches Empfinden. Tatsache ist: wenn es der Seele gut geht, ist der Körper gesünder. Die Kombination in der Körperarbeit mit einem prozessbegleitenden Gespräch,

welches direkt auf das Unterbewusstsein wirkt, hilft die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Seelische Blockaden werden so gelöst und der Heilungsprozess kommt in Gang.

Ich unterstütze Sie:

- Stress und Erschöpfung zu reduzieren und ein neues Gleichgewicht zu finden
- Ängste und Blockaden zu lösen
- Innere Ordnung und Stabilität zu entwickeln
- Sich von alten Mustern und störenden Gewohnheiten zu lösen
- Neue Perspektiven in Ihrem Leben zu entdecken

Auf Wunsch biete ich das Coaching auch ohne Körpertherapie an.



Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Quelle: Ina Hullmann, Diplompsychologin, Psychologin FSP, Institut für Coaching und Hypnotherapie in Luzern

Cranio hilft!

www.craniotherapie-hauser.ch