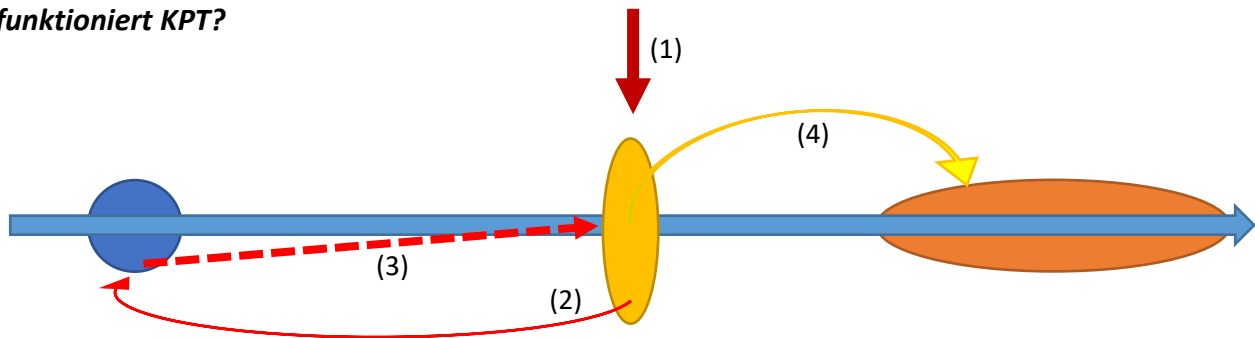


Was ist Körperpsychotherapie?

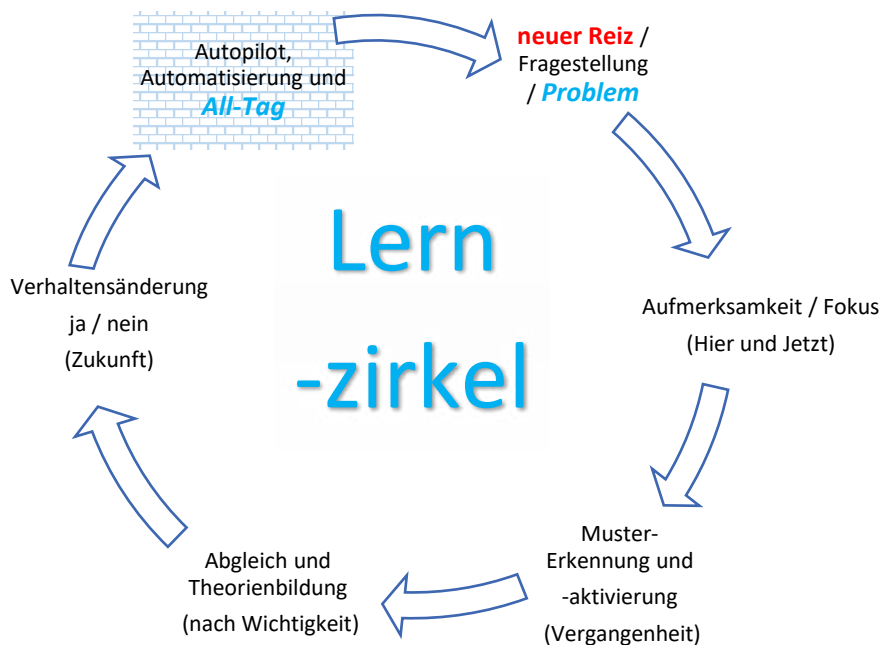
© Nikola Schröder-Liefring, Oranienburg

Wie funktioniert KPT?



Das bewusste Erleben des Körpers und der Gefühle im Hier und Jetzt (1) weckt die Aufmerksamkeit für individuelle alte Muster der biographischen Vergangenheit (2) und kann dadurch methodisch gezielt diese Muster (3) verändern (4). Das Ergebnis von Körperpsychotherapie ist stets eine erhöhte Selbstwirksamkeit im eigenen (Er-)Leben.

Was passiert neuropsychologisch beim Lernen? (= Prozess der Körperpsychotherapie)



Was können / wollen Sie tun, wenn Sie bei mir eine Beratung buchen?

1. Ein (gesundheitliches oder ein anderes) **Problem benennen**, dem Sie sich stellen wollen.
2. Eine geistige und eine körperliche **Methode wählen**, die Sie anwenden oder ausprobieren möchten.
3. In 60-90 Minuten **Gespräch, Übung** und „Experiment“ am eigenen Leib erfahren, was Sie für sich im Alltag tun oder verbessern können.
4. Eine kleine Achtsamkeits- oder Gewahrseinsübung zu Hause durchführen wie das tägliche **Zähneputzen**.
5. Der Rest (= **Aha**-Momente des spontanen Verstehens) passiert von ganz alleine...
6. ...und wenn Sie nicht weiterkommen, probieren wir gemeinsam etwas anderes aus.

Komplementäres KPT-Coaching: Methoden

Coaching-Praxis Nikola Schröder-Liefing, Oranienburg

„geistig“

Klassisches medizinisches Aufklärungsgespräch

Visuelle
Problemanalyse
(VPA /
Resonanzbildmethode)

Aufklärung psychodynamisch
(Freud, Jung, Rogers etc.)

Meditation
(Zen, Yoga, frei kreativ)

Buchempfehlung
und Leitfiguren

Journal, Tagebuch, Skizzen-
und Schreibtherapie

Tiefenentspannung /
Selbst- und Heilhypnose

Farben- und
Formarbeit

Trommel,
Klangtherapie

„körperlich“

Medizinischer

Yoga

Körpertambura
(Klangtherapie)

Manuelle Mobilisation,
Drainage und Deblockierung
(Aufräumen & Entspannung)

Craniosacrale Tiefenentspannung (CTE)

Sling Exercise
Therapy (SET)

Sport / Übungen

mit /ohne Matte
mit/ohne Gerät

Viszerale
Osteopathie

Scenar (Elektrotherapie)

Gewebsbehandlungen
und Faszienarbeit