

Einzel- und Paarsitzungen

Wenn Du

- Dir ein bestimmtes Thema für Dich alleine anschauen möchtest
- vor einer wichtigen Entscheidung stehst
- eine Beziehung klären möchtest
- in Deiner Paarbeziehung in einer Krise steckst
- in einem Klärungsprozess über einen längeren Zeitraum Begleitung brauchst,

dann biete ich Dir/Euch Einzel-/Paarsitzungen an:

Ort: Praxismgemeinschaft am Westpark

Dauer: 75 Min.

Honorar: nach Vereinbarung

Abendgruppe

- "Körperwahrnehmung und Ausdruck"
siehe extra-Flyer

Über mich

Ich bin 1962 geboren, verheiratet und Vater eines Sohnes. Von Beruf bin ich Ingenieur und Heilkundlicher Psychotherapeut (HPG) und beschäftige mich seit 1994 mit körper- und systemisch orientierter Psychotherapie und Selbsterfahrung:

Ausbildung zum Spirituellen Atemtrainer,

Ausbildung in Systemischer Körper-psychotherapie (I.F.W München),

Weiterbildung in Biodynamischer Massage nach Gerda Boyesen,

Weiterbildung in Systemischer Paartherapie

Meine Arbeit spricht Körper, Gefühle und Verstand gleichermaßen an. Mit Hilfe von Körperwahrnehmung, Skulpturarbeit und Gesprächen will ich Dich darin unterstützen, Barrieren und eingefahrenes Denken und Verhalten zu erkennen und zu überwinden, um so bewusster und erfüllter zu leben und den Kontakt zu Dir Selbst zu vertiefen.

Christian Neubarth

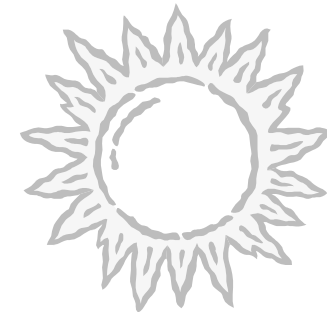
Heilkundlicher Psychotherapeut (HPG)
Systemischer Körper-Psychotherapeut

Tel. 089 / 72 63 93 68
eMail christian@cneubarth.de
Web www.cneubarth.de



Stand: 31.03.2016

Systemische Körper- Psychotherapie & Paartherapie



Christian Neubarth

Sanfte Bioenergetik
Biodynamische Massage
Integratives Atmen
Familienskulpturarbeit
Paartherapie
Traumatherapie

Systemische Körperpsychotherapie

Die Systemische Körperpsychotherapie verbindet verschiedene Methoden der Körperarbeit mit denen aus der Systemischen Familientherapie, denn:

Ungelöste Konflikte aus unserer Herkunftsfamilie wiederholen sich in aktuellen Beziehungen und finden ihren Ausdruck auch in körperlichen Fehlhaltungen und Verspannungen. Umgekehrt hält uns unser verspannter Körper gerne in den alten, eingefahrenen Verhaltensmustern fest - schließlich sind wir ja auch die ganzen Jahre "ganz gut damit gefahren".

Die systemische Sichtweise öffnet uns den Blick für Zusammenhänge, die aus unserer Herkunftsfamilie herrühren und noch heute in uns selbst und in unserer aktuellen Lebenssituation wirksam sind.

Durch die Wahrnehmung unseres Körpers lernen wir, auf innere Impulse zu hören und unsere Lebensenergie wieder mehr zuzulassen:

- Welche Signale gibt mir mein Körper?
- Was tut mir gut, was nicht?
- Wie fühlt sich eine bestimmte Alltagssituation im Körper an?
- Was sind meine Bedürfnisse, was meine Grenzen?
- Wie kann ich mich zum Ausdruck bringen?

Systemisches Arbeiten mit Skulpturen

"Möglichkeiten in Beziehungen"

In dieser Arbeit "formen" wir aus Mitspielern oder symbolhaften Gegenständen eine Skulptur unserer Herkunftsfamilie, unserer gegenwärtigen Situation oder innerer Teile. Spielerisch erspüren wir die Dynamik, die in diesem Beziehungsgefüge wirkt, und können so unsere Verhaltensmuster besser verstehen, ihren Sinn anerkennen und neue Möglichkeiten des Verhaltens entwickeln.

Systemische Paartherapie

"Krise = Vorbote von Wandel "

Jeder von uns bringt seinen familiären Hintergrund und seine ganz persönlichen Erfahrungen in eine Paarbeziehung mit ein. Missverständnisse, Konflikte und Krisen sind daher kaum vermeidlich, sondern fordern uns vielmehr heraus, uns weiterzuentwickeln - individuell wie als Paar. Das gemeinsame Überwinden von Krisen lässt unsere Liebe wachsen und sich vertiefen.

Sind wir bereit, unsere wechselseitige Beteiligung am Problem zu erkennen, können wir neues Verhalten im Paar-Alltag ausprobieren, unerledigte Geschichten aus unseren Herkunftsfamilien abschließen und neue Perspektiven für unsere gemeinsame Zukunft erfinden.

Körperwahrnehmung und Ausdruck

"Über den Körper zu Dir Selbst"

Regelmäßige, liebevolle Aufmerksamkeit für unseren Körper und eine bewusste Wahrnehmung setzen einen langsamen Entwicklungs- und Heilungsprozess in Gang.

Verschiedene Bewegungs-, Atem- und Stimmübungen aus Bioenergetik, Yoga, Qi Gong u.a. helfen uns (Ver-)Spannungen wahrzunehmen und zu lösen und unterdrückten Ausdruck zu befreien. Alltagsthemen werden körperlich erfahrbar und unsere Lebensenergie kommt wieder mehr in Fluss.

Biodynamische Massage

"Über den Körper die Seele berühren"

In einem entspannten Zustand ist unser Körper in der Lage, über das vegetative Nervensystem und die Anregung der Peristaltik physischen und psychischen Stress abzubauen und zu "verdauen".

Die Biodynamische Massage ist ein sanfter Weg, festgehaltene Energien zu lösen, die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers anzuregen und seine natürliche Vitalität wiederzuentdecken. Im Vordergrund steht dabei die nährenden und achtsamen Berührung.

Atemarbeit

"Atem ist Leben "

Unser natürlicher Atemrhythmus ist der verbundene, frei fließende Atem ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmen. Im Laufe unseres Lebens haben wir ihn verlernt, um unangenehme Empfindungen aus dem Weg zu gehen. Dabei haben wir jedoch auch ein Stück unserer Lebenskraft aufgegeben.

Mit dem verbundenen, kreisförmigen Atem lernen wir wieder, unserem Körper und unseren Gefühlen zu vertrauen und kommen so wieder in Kontakt mit unserem ursprünglichen Lebensgefühl.