



## Ambulante Körperorientierte Psychotherapiegruppe in Kreuzlingen

Meine Arbeitsgrundlage sind folgende **Methoden**, auf Basis eines ganzheitlichen Menschenbildes

- *Tiefenpsychologisch orientierte Bewegungsanalyse (TOB)*
- *Körperorientierte Psychotherapie*
- *Achtsamkeitsarbeit (MBSR)*
- *Mindful self-compassion (MSC)*
- *Elemente der philippinischen Stockkampfkunst*
- *Hatha Yoga (Asanas, Atemübungen, Tiefenentspannung)*
- *Psychoedukation (z. B. zu Themen der Achtsamkeit, Stressbewältigung, Selbstmitgefühl)*

Prägende Erfahrungen hinterlassen Spuren auf einer unbewussten Ebene im **Körpergedächtnis**, als Körperempfindungen, Bewegungsblockaden und Bewegungsimpulse, Gefühle, Grundüberzeugungen und Beziehungsmuster (**embodiment**).

**Im Wechsel von achtsamer Körper- und Bewegungsarbeit und der Reflexion im therapeutischen Gespräch** werden Werkzeuge für Selbstfürsorge und einen hilfreichen Umgang mit der Symptomatik erarbeitet. Mit Hilfe von Atem- und Bewegungselementen kann entspannen und zur Ruhe kommen gelernt werden. Aus dieser Haltung werden Körperempfindungen, Bewegungsimpulse, Gefühle und Gedanken mit einer wohlwollenden, akzeptierenden Haltung wahrgenommen. So werden besänftigende Ressourcen aufgebaut, und die im Körper gespeicherten Erfahrungs- und Beziehungsmuster zugänglich (implizites Gedächtnis). Unangenehme Gefühle und innere Konflikte können gelassener wahrgenommen werden, der Teufelskreis sich steigender Anspannung, dagegen ankämpfen und Selbstkritik unterbrochen werden.

Die dabei **entwickelte Fähigkeit inne zu halten** ermöglicht, eine **Situation distanzierter** und die damit **verbundenen automatischen Reaktionsmuster** deutlicher beobachten zu können. Dadurch können ursprünglich notwendige, hilfreiche **Schutzstrategien**, die das Erwachsenenleben einengen und zu Symptomen führen können, **bewusster wahrgenommen, verstanden und angenommen werden**.

**Im achtsamen, freundlichen, teils spielerischen, selbsterforschenden Bewegen mit anderen entsteht Raum für neue oder alternative Bewegungs-, Erlebens- und Beziehungsmöglichkeiten** (korrigierende, emotionale Erfahrungen), die gezielt ausprobiert und eingeübt werden. Konstruktive Gedanken werden individuell erarbeitet. So können sie zu **unterstützenden, nachhaltigen Ressourcen im Erlebens- und Handlungsrepertoire im Alltag werden**. Ein **hilfreicherer Umgang** mit Herausforderungen und Konflikten wird so möglich. Die Symptomatik kann in den Hintergrund treten oder sich auflösen.

**Therapeutische Indikation:**- Arbeitsplatzbezogene Stresssymptome und Burn-out, psychosomatische Beschwerden (z.B. Rückenprobleme, Kopfschmerzen, Migräne.)

- Anpassungsstörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Begleitung in Entwicklungskrisen, geringes Selbstwertgefühl, Unsicherheit, mangelnde Selbstbehauptung
- Angststörungen, depressive Störungen, Essstörungen, Zwangsstörungen
- Krankheitsverarbeitung von chronischen Schmerzerkrankungen, neurologischen Erkrankungen

Weitere Informationen unter: [www.achtsamkeit-in-bewegung.ch](http://www.achtsamkeit-in-bewegung.ch) Für Fragen [christiane.wuddel@bluewin.ch](mailto:christiane.wuddel@bluewin.ch) oder Tel. 071-670 0968

Die Gruppe findet 1 x / Woche **Mittwoch von 17.00-18.45 Uhr** in der Nationalstr. 17, Kreuzlingen statt (3 min. vom Bahnhof, Parkplätze vorhanden)

Ein **Einstieg in die Gruppe ist nach 1-2 Vorgesprächen jederzeit möglich**