

TRANSPERSONALE PSYCHOLOGIE / KÖRPER-PSYCHOSYNTHESE

Monika Müller Fries

Über meine Arbeit und Begleitung

Ich begleite und unterstütze Sie bei Schwierigkeiten jeglicher Art, welche Sie hindern ein befreites Leben zu führen. Die vorliegenden Symptome und Probleme verstehe ich als blockierte Energien. Sie sind gleichzeitig grosse Wachstumschancen.

Zuerst geht es immer darum, hinzuschauen und zu erkennen, was genau abläuft. Als nächster Schritt kommt die Akzeptanz, dass es jetzt so ist, um dann zu sehen, was getan werden kann, oder wie Sie sich verhalten wollen.

Durch die Bereitschaft, die Wahrheit über sich zu akzeptieren und sie möglichst liebevoll anzunehmen, ist der Weg geebnet, etwas Neues entstehen zu lassen. Dies ist ein wichtiger Schritt in Richtung Selbstverantwortung und Versöhnung mit sich selbst.

Auf emotionaler Ebene heisst das, positive wie negative Gefühle zu erkennen und als Teil von sich anzunehmen. Es ist wichtig, sich seine eigenen Ängste, Sehnsüchte und Gefühle einzugestehen, als etwas, das da ist.

Unterdrückte Gefühle freizusetzen hat eine reinigende Wirkung. Indem ich diese Gefühle halte oder in eine andere Sichtweise führe, ist es nicht nötig, den ganzen Schmerz wieder heraufzuholen.

Auf mentaler Ebene geht es darum Gedankensmuster zu erkennen. Sabotiere ich mich selber mit meiner inneren Stimme, denke ich wertschätzend über mich, glaube ich an mich? Erst durch Bewusstwerdung meiner Gedankenstrukturen kann ich Altes durch Neues ersetzen.

Durch Wahrnehmen und Annehmen von körperlichen Symptomen, auch von solchen, die nur fein wahrnehmbar sind und kein wirklich körperliches Gebrechen sind, z.B. ein Kloss im Hals, Verspannungen in den Schultern, ein Druck im Magen, ist es möglich einen direkten Zugang zu verdrängten, unbewussten Gefühlen zu erlangen.

In der Therapiesituation gebe ich Ihnen Raum. Ich kreierte ein Feld der Liebe und der Offenheit. Ich anerkenne Ihre Erfahrungen bedingungslos, woraus ein Gefühl von Vertrauen und Sicherheit entstehen kann. Es wird Schritt für Schritt ein Boden geschaffen, der es ermöglicht, auch schmerzhaft Gefühle und Erfahrungen zuzulassen und mitzuteilen.

Sie lernen, sich selbst mehr wertzuschätzen und die Verantwortung für Ihr Tun zu steigern. In der Versöhnung mit sich selbst liegt ein grosses Potential. Die blockierte Energie kann wieder fließen und Lebensfreude und Kreativität dürfen zum Ausdruck kommen.