



Ralf Rousseau
REFERENT

Termin:

10.02.23 - 12.02.23

Link:

[Körper-Gewahrsein in der Psychotherapie](#)



Heiligenfeld
Akademie

KÖRPER-GEWAHRSEIN IN DER PSYCHOTHERAPIE

Was kann die Zielgruppe nach dem Seminar für die Umsetzung im Alltag erwarten?

Ziel des Seminars ist es, das Körperbewusstsein, der Teilnehmer*innen zu schulen. Ein besseres Gewährsein des Körpers und der vegetative Zustände, kann sich sowohl in privaten als auch professionellen Situationen sehr positiv auswirken. Dabei ist Selbstwahrnehmung ebenso wichtig wie die Wahrnehmung des Gegenübers. Einfach gesagt: Wenn wir uns selbst und unser Gegenüber gut fühlen und wahrnehmen können, dann wird unser Leben intensiver und gehaltvoller.

Welche ist Ihre wichtigste Erfahrung, die Sie interessierten Menschen weitergeben möchten?

Das bessere Fühlen des eigenen Körpers führt nicht nur dazu, dass die Begegnungen mit dem Leben intensiver werden, sondern eröffnet auch die Möglichkeit, gut für unsere eigene Gesundheit zu sorgen. Das "vertiefte Fühlen" ist eigentlich die Voraussetzung für eine gute Selbstfürsorge, aber auch für die Fähigkeit, in Resonanz mit dem Gegenüber zu treten.

Wie hat Ihnen Ihr Wissen auf Ihrem persönlichen Weg weitergeholfen?

Das Gewährsein für meinen Körper und die vegetativen Zustände hat mein Leben im privaten und professionellen Bereich sehr bereichert. Wenn ich Selbstwahrnehmung habe, dann fühle ich mich präsenter und kontaktbereiter.



Wie können die Erfahrungen Ihren Klient*innen in Ihrem beruflichen und privaten Alltag umsetzen?

Es werden in dem Seminar einfache Übungen vermittelt, die die Teilnehmer*innen zu Hause praktizieren können.

Wie lange beschäftigen Sie sich bereits mit dem Thema und was betrachten Sie als Meilensteine auf diesem Weg?

Ich beschäftige mich seit 35 Jahren mit den Themen: Meditation, Tai Chi, QiGong und Psychotherapie.

Eine wichtige Vertiefung und Ergänzung war die Weiterbildung in körperorientierter Traumatherapie (NARM) in der ich mehr Bewusstsein über die Mechanismen von Trauma und das vegetative Nervensystem bekam.

Welche Menschen können besonders von diesem Seminar profitieren?

Menschen in therapeutischen und helfenden Berufen können sowohl für sich selbst, als auch für ihre Arbeit von diesem Seminar profitieren. Das gilt besonders für Menschen, die in und mit Beziehungen arbeiten, wie z.B. Psychotherapeuten.

Was halten Sie für den wichtigsten Grundsatz oder Leitspruch für Ihren Themenbereich?

Nur wenn wir gut für uns selbst sorgen, können wir gut für unsere Klienten und für die Menschen in unserer Umgebung da sein.

Wie würden Sie sich als Seminarleiter*in selbst beschreiben?

Da ich diese Arbeit schon sehr lange mache, habe ich die Freiheit, mich nicht nur streng an den geplanten Ablauf halten zu müssen. Es ist mir wichtig, auf individuelle Fragen und die Bedürfnisse der Gruppe, jeweils neu eingehen zu können.

Haben Sie eine Lebensweisheit, die Sie gerne zitieren?

Die beste Art Träume zu verwirklichen ist, aufzuwachen.

