Angelika
Haukenfrers

Diplom-Sozialpädagogin
Systemische Familientherapeutin

Siemensstr. 4
41469 Neuss
Tel 01577 3810027
mail@a-haukenfrers.de
www.a-haukenfrers.de

Die Grundhaltung meiner Arbeit

Die Grundhaltung meiner Arbeit ist eine nicht-bewertende, annehmende, offene Präsenz. Jeder Mensch besitzt Selbstheilungskräfte, die manchmal blockiert sein können. Ziel ist es, wieder in Kontakt mit den inneren Ressourcen und Kraftquellen zu kommen, die eigene Selbstannahme zu stärken und somit tragfähige und stabile Beziehungen aufbauen zu können.Mir liegt am Herzen, dass Sie sich mit all Ihren Facetten, Einzigartigkeiten und Ihrer Vielfältigkeit wiederentdecken.

Ich biete Ihnen einen Raum, indem Sie neue, positive Erfahrungen machen können, die Ihnen alternative Handlungs- und Beziehungsmöglichkeiten eröffnen. In diesem Erfahrungsraum wird durch das Zusammenwirken von innerer Achtsamkeit, körperlichem Erleben und neugierigem Erforschen Ihrer Innenwelt, die von ihnen gewünschte Veränderung stattfinden.

Als systemische Therapeutin betrachte ich Sie, Ihr Verhalten und ihre Schwierigkeiten nicht nur isoliert auf die einzelne Person bezogen. Ich nehme Ihre Lebenssituation im Zusammenhang mit Ihren Systemen in den Blick, d.h. sowohl Ihre individuelle Lebensgeschichte als auch Ihre Beziehungen zu Familie, Paarbeziehung, Arbeit und Schule. Ziel ist eine kooperative, gleichberechtigte Beziehung zwischen allen Beteiligten in einer Therapie oder Beratung.

In meinen Sitzungen integriere ich verschiedene gesprächstherapeutische Ansätze, unterschiedliche Frage- und Interventionstechniken, wobei das Einbeziehen des Körpers mithilfe der erfahrungsorientierten Methode des Hakomi ein wesentlicher Bestandteil meiner Arbeitsweise ist.

Es muss nicht gleich ein therapeutisches Setting sein. Auch Achtsamkeitsübungen, Stärkung der Selbstwahrnehmung und Entwicklung von Ressourcen können Sie auf Ihrem Weg bestens begleiten.

- Hakomi -Körperzentriertes Selbststudium
- Systemische Familienberatung/-Therapie

Meine Arbeit ersetzt weder eine notwendige ärztliche,
noch eine psychotherapeutische Behandlung.

Hakomi

Das Wesen der von Ron Kurtz gegründeten Methode, die auf tiefenpsychologisch fundierten Erkenntnissen beruht, liegt in der Erforschung innerer Vorgänge in einem Zustand von *Achtsamkeit*. Achtsamkeit beschreibt das urteilsfreie Wahrnehmen und Beobachten der Gedanken, Gefühle und Empfindungen im Körper im Hier und Jetzt. Aus einer gewissen Distanz heraus haben Sie die Möglichkeit sich und Ihr Verhalten präzise und wohlwollend zu betrachten. Eine Form des Innehaltens, die sich regulierend auf das Nervensystem auswirkt und eine stabilere Selbstführung erzeugt. Neben der Achtsamkeit beinhaltet Hakomi folgende Prinzipien:

Experimentelles Vorgehen

Dieser gegenwärtige Moment, das Erleben im Hier und Jetzt, ist Ausgangspunkt für die begleitete *Selbsterforschung*. Glaubenssätze und fehlende Erfahrungen, die im Laufe Ihrer Entwicklung entstanden sind, können Ihnen bewusst werden, überprüft und ergänzt werden. Mithilfe von kleinen behutsamen Experimenten in Achtsamkeit erforschen Sie Ihr typisches Verhalten und Erleben in unterschiedlichen Lebenssituationen und Sie erfahren, wie Sie sich selbst in der Welt sowohl körperlich als auch seelisch organisiert haben.

Gewaltfreiheit

Hakomi ist *gewaltfrei*, d.h. ich arbeite nicht gegen Ihre Widerstände bzw. Schutzmechanismen sondern „übernehme“ diese, mit dem Ziel, sich selbst gegenüber liebevoller und mitfühlender werden zu können. Sie erhalten einen Raum, in dem Selbstheilungskräfte wirksam werden können und Ihre Selbst(neu)organisation unterstützt wird.

Körper-Geist-Einheit

Hakomi geht von der *Einheit von Körper und Seele* aus und ist daher *körperorientiert*. Sie achten also nicht nur auf das Verstehen Ihrer Worte und deren Bedeutung, sondern lauschen auch auf die Sprache Ihres Körpers und seiner Botschaften. Jede Ihrer Erfahrungen wird in Ihrem Körper gespeichert. Er ist das Gedächtnis Ihrer Seele. Über den Körper bekommen Sie Zugang zu Erinnerungen, Bildern und Gefühlen, die Sie wieder in Verbindung mit sich selbst bringen.

Körperzentrierung

Sie lernen Bewegungen, Gesten, Impulse, Körperhaltungen und Empfindungen aufmerksam zu betrachten und erforschen diese in Form eines assistierten Selbststudiums. Die Hakomi-Methode ist von der European Association of Psychotherapy (EAP) als wissenschaftlich begründetes Verfahren und als Ausbildungsgrundlage für das European Certificate of Psychotherapy (ECP) anerkannt.

Mehr Informationen unter: https://hakomieducationnetwork.org/countries/germany/

© Angelika Haukenfrers

Systemische Therapie

In der systemischen Therapie, auch Systemischen Familientherapie genannt, werden Probleme als Ausdruck der aktuellen Kommunikations- und Beziehungsbedingungen in einem System gesehen. D.h. nicht der Einzelne als Person verursacht die Konflikte sondern diese sind Ausdruck der aktuellen Kommunikations- und Beziehungsgefüge. Systemische Beratung stärkt Ihre Ressourcen und Kompetenzen und bezieht das persönliche soziale System sowohl theoretisch als auch praktisch mit ein.

Ich sehe Sie somit als individuelle Person in Ihrem aktuellen familiären, beruflichen und sozialen Kommunikations- und Beziehungsgeflecht. Mein Ziel ist es, Sie in Ihrer Ganzheit zu erfassen und in der Zusammenarbeit mit Ihnen herauszufinden, wer Sie im Kontext Ihrer Beziehungen sind und sein wollen.Wir werden Ihre persönlichen Wahrnehmungs- und Bewertungsgewohnheiten bewusst machen, diese reflektieren und neu beschreiben und Ihren Bedürfnissen entsprechend verändern bzw. Ihre Handlungsspielräume erweitern. Ich unterstütze Sie dabei, Blockaden in Ihrer Entwicklungsdynamik aufzulösen, neue Sichtweisen und zufriedenstellende Formen des Zusammenlebens zu finden.

Ich sehe mich weniger als die Expertin, die Diagnosen stellt und die Lösung vorgibt, sondern führe einen neugierigen und respektvollen Dialog mit Ihnen. Gemeinsam beleuchten wir Ihre momentane Situation und erarbeiten neue Handlungsmöglichkeiten, die Ihnen wieder mehr Präsenz, Lebendigkeit und Verbindung im Kontakt zu Ihren Mitmenschen schenken kann.

Mit Hilfe gezielter Frage- und Interventionstechniken, wie z.B. dem zirkulären Fragen, der Externalisierung und dem Umdeuten von Situationen, können Sie eigene Persönlichkeitsanteile besser kennenlernen und Ihre Gewohnheiten im Umgang mit anderen Menschen erkennen. Anhand erfahrungsorientierter Methoden, wie z.B. der Skulpturenarbeit, Aufstellung, Zeitlinie oder der Verwendung von Metaphern und Bildern, entdecken Sie Ihre Ressourcen und lernen Ihr Potential mehr und mehr zu entfalten.

Mehr Informationen unter: https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/was-ist-systemisch/

Selbstannahme und Mitgefühl
statt Selbstzweifel und -Kritik.

Verbindung und Resonanz
statt Konflikt und Machtkampf.

Zusammengehörigkeit und Solidarität
statt Einzelkämpfertum und Rivalität

© Angelika Haukenfrers