

Atem der ich bin

Frühe Störungen, Defizite in der Entwicklung der Ich-Kraft, sind ein immer öfter auftretendes Symptombild in vielen körper- und psychotherapeutischen Praxen. Das vorliegende Buch widmet sich diesem aktuellen Thema. Es besteht aus überarbeiteten Diplomarbeiten in Atem- und Körperpsychotherapie.

Entstanden ist ein innovatives facettenreiches Nachschlagewerk, das aus atem- und körperpsychotherapeutischer Sicht den Weg aus der Spaltung zum bewussten Erleben des "Atems, der ich bin" aufzeigt. Viele betroffene Menschen nehmen ihren Körper gar nicht, bzw. nur fragmentarisch und instabil wahr. Ihr Körper-Ich ist mangelhaft ausgebildet. Sie stehen in fast allen Lebenslagen, die eine Triebregulierung verlangen, immer wieder unter einem extrem hohen inneren, emotionalen Druck, den sie nicht (aus-)halten können.

Der therapeutische Weg der Strukturarbeit in die körperliche Realität, der über das Empfinden geht, mindert diesen Druck und ermöglicht Realitätsbezug und die Integration aller Wahrnehmungsfunktionen (C. G. Jung) hin zu einer ganzheitlichen Identität mit Erleben des Körpers und des Atems, hin zum wahren Selbst. Andere, tief in ihrem Selbstwert verletzte Menschen stehen im selben Maße unter dem Spaltungsdruck des "Leistenmüssens" bis hin zur Perfektion. Sie brauchen zusätzlich die tragende Erfahrung, dass sie gesehen werden und dass sie auch mit ihren schmerzlichen Gefühlen, einfach so wie sie sind, mit all ihren Begrenzungen, in Ordnung sind.

Ingeborg Becker: Atempsychotherapie bei Asthma

Katharina Fürst Bitterli: Atem- & Körperpsychotherapie: Grundlagen & Therapie

Michaela Holin Schindler: Atempsychotherapie in der Therapie mit Babys, Kindern & Jugendlichen

Carola Kaupp: Atempsychotherapie in der Arbeit mit posttraumatischen Belastungsstörungen

Brigitte Maas: Atem- & Körperpsychotherapie bei Strukturschwächen

Brigitte Obrecht Parisi: Weiblicher Narzissmus und die Entwicklung der Ich-Kraft in der Atem- & Körperpsychotherapie

Anita Rieder: Atempsychotherapie als körperpsychotherapeutisches Verfahren

Kirsten Sander: Behandlungskonzepte der Atem- & Körperpsychotherapie bei psychosomatischen Erkrankungen