

Hakomi

HAKOMI

HAKOMI ist eine Form tiefenpsychologischer Therapie und körperorientierter Psychotherapie. Sie ist eine Art Synthese verschiedener Formen der humanistischen Psychologie.

Der HAKOMI Prozess unterstützt die Entwicklung **Emotionaler Intelligenz (EQ)** und das persönliche Wachstum. Einige der zentralen Handlungsleitenden Prinzipien von HAKOMI sind „**die Innere Achtsamkeit**“ und „**die Gewaltfreiheit**“. Mit der Haltung der Gewaltfreiheit laden wir das Unbewusste zur Kooperation im therapeutischen Prozess ein und wir haben die Möglichkeit, in Kontakt zu kommen mit den versteckten Grundüberzeugungen, welche unser Handeln unbewusst beeinflussen. Ein Heilungsprozess kann sich dann entwickeln, wenn diese verborgenen Anschauungen aufgedeckt, untersucht und aufgelöst sind. In diesem Prozess treffen Sie bewusst neue Entscheidungen und finden Sie zu den für Sie gesünderen Überzeugungen.

Deshalb nehmen wir uns viel Zeit dafür, die Botschaften unseres Körpers, z.B. körperliche Gewohnheiten, Anspannungen, Schmerzen, etc. zu untersuchen, wenn sie uns bedeutsam erscheinen. Wir wollen auf diesem Weg mit unseren inneren, unbewussten Botschaften in Kontakt kommen und die zentralen Grundüberzeugungen entdecken, mit denen wir unser Leben bestimmen.

Therapie ist eine Entdeckungsreise zu uns selbst. „Wer bin ich wirklich?“ Dies ist eine zentrale Frage, die den Prozess begleiten wird.

Wir sind überzeugt, dass jede Form von Gewalt einen inneren Widerstand in der davon betroffenen Person erzeugt und das Vertrauensverhältnis zu der ausübenden Person zerstört. Daher

bewegen wir uns immer im Rahmen von Gewaltlosigkeit.

In der Therapie wenden wir unsere Aufmerksamkeit auch auf die inneren Blockaden und Widerstände, und wir untersuchen die Barrieren, die unseren Entwicklungsprozess behindern und Schmerzen im Alltag erzeugen. Sobald wir die Zusammenhänge dieses Zustands aufgedeckt haben, kann sich der Prozess verändern und Heilung kann entstehen sowie eine bisher unbekannt Form „Emotionaler Intelligenz“ (D.Golemann 1996) kann sich öffnen.