

Aus dem Inhalt



- 4 Der Wille zur Liebe HP Psy Herbert Ruffer und HP Psy Gisela Ruffer
- 8 Wie Kinder zu glücklichen Erwachsenen werden HP Psy Elisabeth Hofbeck
- 12 Im Zwiegespräch die eigenen Anteile entdecken HP Psy Friederike Hiller
- 16 Die Freie Psychotherapie abonnieren
- 17 Die Wirkmacht der Worte ein Plädoyer für den bewussten Umgang mit Sprache! Ela Windels
- 21 Warum Unternehmen Heilpraktiker für Psychotherapie engagieren sollten HP Psy Caroline Deutscher
- 25 Aktive Tiefenentspannung der Schlüssel zur Seele Amrei Spalek
- 30 Ist die narzisstische Persönlichkeitsstörung heilbar? Daniel Brodersen
- **34** Was macht die Akzeptanz- und Commitment-Therapie so effektiv? *Dr. James Bruton*
- 39 Behandlung von Ängsten Michael Altenhofer und Dr. Marcus Täuber
- 42 Logotherapie: die Frage nach dem Sinn Dr. Heike Kämpf
- 43 Glückwünsche zur bestandenen Prüfung
- 46 Plädoyer für einen Paradigmenwandel HP Psy Cloudio Eckert
- 48 Neue Praxissoftware "Vereto" für Heilpraktiker für Psychotherapie, Psychologische Berater und Coaches
- 50 Aufbruch in mein neues Leben HP Psy Conny Thaler
- 56 Entwicklungstrauma die unterschätzte Störung in der Praxis HP Psy Christoph Krüger
- 60 Therapeutenporträt HP Psy Dagmar Cassiers
- 62 Geht ohne Ziel gar nichts oder ist der Weg das Ziel? Simone Hauswald
- 67 Bücher von VFP-Mitgliedern
- 68 Aktueller Seminarkalender der Paracelsus Schulen



VFP-Geschäftsstelle

Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V. (VFP) Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 14 31582 Nienburg/Weser Montag-Freitag 9.30-15.00 Uhr Telefon 0 50 21/9 15 90 40 Telefax 0 50 21/9 15 90 41 info@vfp.de www.vfp.de

Impressum

Herausgeber/Verlag Fulton Akademie GmbH Steinsdorfstraße 2, 80538 München Telefon 089/15 98 98 841

Chefredaktion Dr. Werner Weishaupt HP Eckhardt W. Martin (V. i. S. d. P.) Abbas Schirmohammadi (Supervision) info@vfp.de

Anzeigen hsm healthstyle.media GmbH Martina Eiffinger Rüdesheimer Straße 40, 65239 Hochheim Telefon 06146 / 81 09 769 fp@healthstyle.services

Layout/Produktion P&S Werbeagentur, 30161 Hannover

Druck Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH Kurhessenstr. 4-6, 64546 Mörfelden-Walldorf

Auflage/Erscheinungsweise 21 000 Magazine/zweimonatlich

Copyright VFP e.V., ISSN 2193-3499, ZKZ 89340

Amtsgericht München, HRB 93453

Druckirrtümer vorbehalten

Der Verlag behält sich Kürzung und Bearbeitung (Korrektorat & Lektorat) der eingesandten Manuskripte vor. Die Auswahl der Fotos sowie die Gestaltung (Layout) der Artikel unterliegen dem Verlag. Es werden nur Beiträge angenommen, die in dieser Form so noch nicht erschienen sind. Der Verlag geht davon aus, dass der Autor für alle eingereichten Texte und Bilder das Recht zur Veröffentlichung hat und Urheberrechte Dritter nicht berührt sind. Artikel, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

Das Magazin "Freie Psychotherapie" und alle enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Der Verlag behält sich das ausschließliche Recht vor, die "Freie Psychotherapie" oder Teile davon in sämtlichen Medien zu verbreiten. Das gilt auch für Übersetzungen, Nachdrucke, Fotokopien, Speicherung auf elektronischen Medien, Apps, Internet und sonstige Onlineverwertung.

Sämtliche Indikationen und Behandlungs-/ Beratungsvorschläge in Fallstudien oder Beiträgen beruhen auf gründlicher Anamnese und unter differenzialdiagnostischen Aspekten des jeweiligen Patienten/Klienten. Vor jeglicher Nachahmung ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt/Psychologen/Psychotherapeuten/Heilpraktiker für Psychotherapie wird abgeraten.



Dank der modernen Gehirnforschung ist gewiss: Wir Menschen entwickeln uns körperlich und seelisch vom Zeitpunkt der Zeugung bis hin zu unserem letzten Atemzug. Viele Theorien zur menschlichen Entwicklung, darunter auch die vom Psychoanalyse-Pionier, Sigmund Freud (1856-1939), enden mit Eintritt ins Erwachsenenalter. Ausnahmen machen u. a. der Schweizer Psychologe Carl Gustav Jung (1875-1961) sowie der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Erik Erikson (1902-1994). Beide beschreiben einen lebenslangen Entwicklungsprozess. Jung nennt ihn den Prozess der "Individuation", Erikson spricht von den "Stufen der psychosozialen Entwicklung". Hiermit ist die Entwicklung zu einem unverwechselbaren Menschen gemeint, die seinem innersten Potenzial entspricht. Einigkeit besteht in der Erkenntnis, dass es lebensgeschichtlich zu Krisen kommt, mit deren Bewältigung dann die nächste Entwicklungsstufe erreicht wird.



Teil 1: Aufbruch in mein neues Leben

So will ich nicht weitermachen!

Eine besonders spannende Phase bildet hier die von Jung beschriebene "seelische Mittagsrevolution". Diese beschreibt den Zeit- und Wendepunkt, wenn der Mensch realisiert, dass die Sonne, kaum auf Mittagshöhe angelangt, wieder zu sinken beginnt. Bei Frauen - und auf diese bezieht sich dieser Bericht - setzt diese Phase ab Mitte/Ende 30 ein. Viele Frauen in der sogenannten "Middle-age-Phase" hinterfragen ihren Ich-Zustand. Die innere Stimme wird ohrenbetäubend laut und fragt: Bin das noch ich? Um daraufhin zur programmatischen Schlussfolgerung zu gelangen: Das bin nicht mehr ich! Ihr bisheriges angepasstes Dasein franst sie an. Es stört akut ihren Seelenfrieden. Sie werden trübsinnig und mürrisch, wenn das banale Leben sie weiter umzingelt.

Frauen sind talentiert für Selbstreflexion: Getrieben vom unerschütterlichen Perfektionswahn und überzogenen Ansprüchen an sich selbst sind sie bis dato oft an sich vorbeigerauscht wie ein Asteroid an der Erdbahn. Immer haben sie ihre Bedürfnisse der Umgebung angepasst und dabei diejenigen geschont, denen sie es recht machen wollten. Sie sind in Hunderte Alltagsrollen geschlüpft, herumbalanciert, hinter ihren Möglichkeiten geblieben, haben zurückgesteckt ... und dabei auf halber Strecke ihre Lebendigkeit verloren. Das alles, um die Harmonie aus Familie, Partnerschaft, Kollegenteam bloß nicht zu gefährden. Am Ende der Selbstbeschau leuchtet ihnen ein: Lauwarmer Wohlfühl-Terror macht auf Dauer unzufrieden!

Das Gefallen-wollen-um-jeden-Preis frisst so viel Energie, dass sie in den wirklichen Herzensangelegenheiten auf Sparflamme kochen: eingefrorene Selbstliebe, ein Leben mit laschen Gefühlen, bescheidenen Träumen, leicht temperierten Beziehungen. Zunehmend stellen sie fest, dass ihre Lebensstruktur, die sie sich aufgebaut haben, nicht mehr funktioniert. Die Bilanz lautet: So will ich nicht weitermachen!

Von einer diffusen Unzufriedenheit geplagt, träumen sie davon, etwas zu verändern. 60 % der deutschen Frauen in den Mittvierzigern wollen etwas Neues machen (Studie der Macromedia Hochschule, Köln). Ihr Leben füllt sie nicht mehr aus. Sie wollen raus aus ihrem verschnarchten Dasein, Neues beginnen, Belastendes loslassen. Sie spüren: Wenn sie etwas Neues auf die Beine stellen wollen, dann müssen sie das jetzt tun.

Angst vor dem Neubeginn – Aufbruchsstimmung mit eingebauter Handbremse

Andererseits löst der Sprung ins Ungewisse auch Angst und Unbehagen aus. Allzu oft zögern sie vor solch großen Schritten. Sie hadern, sitzen sie aus und warten. Ob es das ersehnte eigene Buch ist, bei dem so manch eine schon bei der Konzeptentwicklung hängen bleibt, oder der Traumjob, bei dem die Ausschreibung auf dem Schreibtisch versumpft, oder der "ideale" Partner, der nicht gefunden wird. Ein Umbruch ist ungemütlich. Die Befreiungsbewegungen schlagen Wellen: Bin ich wirklich dazu bereit, mein Leben umzukrempeln? Bin ich

meinen Träumen überhaupt gewachsen? Ständig liest man von verheißungsvollen Neuanfängen, doch was passiert, wenn mir das nicht gelingt?

Aus dem Grenzgebiet zwischen Altem und Neuem tauchen die inneren Dämonen auf. Schneller, als der erste Schritt geplant ist, werden Abwehrstrategien entwickelt, um sich eine Veränderung vom Leib zu halten. Sie erschöpfen sich in Gegenargumenten und Alibisprüchen: "Das kann ich meinem Mann nicht antun", "Meine Kinder brauchen mich doch", "Dafür bin ich schon zu alt" oder "Das bekomme ich finanziell nicht auf die Kette". Statt konkret etwas zu verändern, beschränken sie ihr Begehren auf das Durchkommen im Alltag. Hier fühlt sich alles so sicher an, dass selbst die Unzufriedenheit etwas Anheimelndes hat.

Weshalb fällt es so schwer, gegen den Stillstand aufzubegehren? Evolutionär betrachtet sind wir Menschen hoch entwickelte Energiesparmodelle. Die Natur hat uns eingerichtet, ökonomisch mit unseren Energien hauszuhalten und alle Herausforderungen zu vermeiden, die an tief sitzenden Ängsten rühren. Deshalb zimmern wir uns ein sicheres Leben zurecht und machen es uns in unserer wollsockigen Gemütlichkeit bequem. Das Gewohnte ist der Energiespargang. Dagegen sind Veränderungen Spritfresser. Sie kosten Kraft, weshalb wir sie scheuen. Ohne unser gezieltes Zutun macht unser Gehirn einfach im Energiesparmodus weiter. Ergo: Die sich nach Veränderung sehnenden Frauen müssen sich überwinden, etwas zu lassen, was sie normalerweise tun würden.







bekannt sind. Sich an Dinge zu wagen, obwohl wir Angst haben.

Bedeutender Wendepunkt: innere Frührente oder notwendige Häutung?

Nun stehen die Damen also an einem bedeutenden Wendepunkt und haben die Wahl. Sie können

- in die innere Frührente gehen, ihren Abschied von Jugendlichkeit als unüberwindbaren Verlust betrauern und sich in Bitterkeit zurückziehen,
- das tun, was viele totgebotoxte
 Hollywoodschauspieler tun: verzweifelt
 dagegen ankämpfen, oder
- die jetzige Phase als notwendige "Häutung" zum Einstieg in die anstehende Entwicklungsphase verstehen.
 Friedrich Nietzsche bringt es auf den Punkt: "Eine Schlange, die sich nicht häutet, stirbt".

Sehnsucht nach Veränderung – die Zeit drängt ...

In dieser Situation kommen die betroffenen Klientinnen mit folgenden Fragen in die psychotherapeutische Praxis: Wie bekomme ich den anspruchsvollen Spagat zwischen Arbeit, Familie und Freizeit hin, ohne mir ein Bein dabei auszureißen? Ist mein Liebesleben nicht bemitleidenswert und vielleicht sogar der Auslöser für meine hysterischen Weinkrämpfe? Wo komme ich in meinem Leben vor? Ist das nur der übliche Blues oder bin ich therapiereif? Mein Leben braucht ein Update. Dringend!

Aufgrund der Ernsthaftigkeit dieses sensiblen Themas möchte ich mit euch,

liebe Leser/innen, gemeinsam der tief sitzenden weiblichen Sehnsucht nach mehr Selbst-Annäherung, Selbstfindung und Selbstentfaltung auf die Spur kommen – um diese dann im therapeutischen Prozess liebevoll zu entwickeln.

Das Gefühl, ihre wahren Talente noch gar nicht richtig zum Erstrahlen gebracht zu haben, lässt die Betroffenen kaum schlafen. Nagende Zweifel plagen sie, ob sie nicht hinter dem zurückgeblieben sind, wofür sie stehen und wofür sie leben wollen. Sie haben Angst, ihr "echtes" Leben zu verpassen, wenn sie auf der jetzigen Position ausharren. Vielleicht nicht zum ersten Mal, aber umso energischer, ergreift sie der Drang, dass sie jetzt loslegen müssen, wenn sie ihre Träume noch in diesem Leben verwirklichen wollen.

Anders als noch mit Mitte 20, wo Frauen die Grenzen ihres Körpers genauso wenig spüren wie die Grenzen ihrer Möglichkeiten, fühlt sich spätestens ab Ende 30 nicht mehr alles unvergänglich an. Aber aufgepasst: Nichtsdestotrotz oder gerade deswegen haben Middle-ager-Frauen eine Riesenchance! Warum? Weil sie realisieren, dass die Zeit drängt. Sie spüren eine bislang unbekannte Dringlichkeit. Ja, sie haben es eilig, endlich mit der Intensität zu leben, die ihnen nur die Reife geben kann.

Es ist eine "Lebenszwischenbilanz", die sie dazu auffordert, ihr So-lala-Leben zu überdenken. Der Gedanke, dass ihr Leben rechnerisch betrachtet zur Hälfte vorbei ist, mag beklemmend erscheinen. Gleichwohl fordert sie dieser innere Weckruf dazu auf, endlich

aktiv zu werden. Die Zügel werden wieder bewusst in die Hand genommen.

Eigeninitiative wird zum Befreiungsschlag

Anstelle der jugendlichen "Sorglosigkeit" und des Gedankens, "mal sehen, was so kommt", tritt jetzt der unvermeidlich anstehende Entwicklungsschritt, nämlich die Triebfeder der Eigenverantwortung für sich zu nutzen. Das bedeutet konkret: Ziele werden von nun an selbstbestimmt festgelegt, um sie dann Schritt für Schritt umso entschlossener anzusteuern. Eigeninitiative führt zur Entfaltung der angelegten, oft verschütteten, Potenziale … und ist somit zugleich Anstoß und Befreiungsschlag.

Was passiert? Neuer Mut bahnt sich zugunsten eines abgeflauten Sicherheitsbedürfnisses seinen Weg. Was die Frauen jetzt antreibt: ein echtes Motiv, und zwar ein übermächtiger Wunsch. Angespornt, nach den eigenen Reserven zu fahnden, wollen "Midi-Frauen" auf der Bildfläche ihres Lebens auftauchen und selbst Einfluss auf die Dinge nehmen. Ausgestattet mit Lebenserfahrung und Weitblick, können Frauen in den mittleren Jahren wirksamer sein als je zuvor. Sie erkennen Muster und Gesetzmäßigkeiten. Dadurch entwickeln sie neue Kraftquellen, wie Geduld, geistige Großzügigkeit, emotionale Schwingungsfähigkeit, Frustrationstoleranz und Gelassenheit. Das gibt Freiheit und einen enormen Handlungsspielraum. Ihr Kern festigt sich, sie gewinnen an Persönlichkeit ... und kommen wieder mit sich selbst und ihren Bedürfnissen in Kontakt.

Was steht in Therapie und Coaching an?

Eine Entdeckungsreise in das eigene Ich. Eine Reise zurück zu den Träumen, die sie als Mädchen hatten, bis hin zu jenen verborgenen Wünschen, die erst jetzt an die Oberfläche treten wie glänzende Atolle aus den Weltmeeren. Das, was sich aktuell ereignet, ist eine bedeutende Wendung: Frauen in der Lebensmitte nähern sich einem Leben, das bewusster und erfüllter ist als je zuvor. Träume, die irgendwo verborgen liegen, können jetzt Wirklichkeit werden.

Unsere Aufgabe in der psychotherapeutischen Praxis ist es,

- den betroffenen Frauen die Möglichkeiten bewusst zu machen, die sich ihnen jetzt, in ihrem "zweiten Leben", offenbaren.
- die Klientinnen dazu zu ermutigen, diese lebensbereichernde Chance zu ergreifen, damit sie sich auf ihren Weg machen und aktiv handeln können (weg von "Das geht nicht mehr" hin zu "Wie kann es gehen?").
- sie darin zu unterstützen, ihr Selbstvertrauen und den nötigen Mut aufzubringen, um privat und beruflich wieder Freude, Antrieb und persönliche Erfüllung zu erleben, und sie anschließend auf ihrem Weg der Veränderung zu begleiten.

Dazu setzen wir hilfreiche Therapie-Tools und bewährte Interventionen ein, die sie auf ihren neuen, persönlichen Weg bringen.

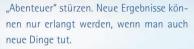
Schaut euch an, welche Gestaltungschancen "Ganz Frau sein" mit sich bringt. Was ist eigentlich das Fantastische daran, Frau zu sein? Dieser Text ist eine Ermutigung zum Aufbruch und zeigt Perspektiven und Wege auf, Veränderungen in der Lebensmitte aktiv anzugehen und zu gestalten.

Ganz Frau sein: Outro und Ausblick

Die Entdeckungsreise in das Frausein geht in der nächsten "Freien Psychotherapie" weiter. Dann geht es um die Selbstliebe. Selbstliebe ist unsere stärkste Kraft. Wenn wir uns selbst in Liebe begegnen, können wir ungenutzte Quellen von Energie und Talent zum Sprudeln bringen. Eine Frau, die sich selbst liebt, strahlt von innen heraus ... und bringt damit auch andere zum Leuchten.



- 1. Mut zur Veränderung haben! Die Angst vor Veränderung als Treibstoff, nicht als Bremse nutzen. Mut ist, wenn man Angst hat und es trotzdem wagt. Mut lässt sich üben. Tipp: Sich einige kleine "Mutproben" notieren, um sie dann in die Tat umzusetzen. Zielführende therapeutische Fragen: "Was würden Sie tun, wenn Sie nur noch x Tage zu leben hätten? Warum tun Sie es nicht jetzt?" Selbstvertrauen entsteht, indem man Herausforderungen meistert.
- 2. Sich mit Gleichgesinnten verbünden, mit denen man inspirierte, ermutigende Gespräche über Aufbrüche und Neuanfänge führen kann. Zeit mit Menschen verbringen, die einen in seinem Vorhaben unterstützen und notfalls auch "einheizen".
- **3.** Routinen und überholte Muster durchbrechen. Neues ausprobieren und sich ins



Paul Watzlawick bringt es auf den Punkt: "Wenn du immer wieder das tust, was du schon immer getan hast, dann wirst du immer wieder das bekommen,

was du schon immer bekommen hast. Wenn du etwas anderes haben willst, musst du etwas anderes tun!"

- 4. Falsche Glaubenssätze enttarnen und sich bei jedem daherkommenden Gedanken fragen: Tust du mir wirklich gut? Bist du mir in irgendeiner Weise nützlich? Wenn nicht, dann weg damit!
- **5.** Sein "wahres Ich" endlich freilassen. Jede Persönlichkeit ist eine Schatzkiste, die reich mit Juwelen gefüllt ist nämlich seinen ureigenen Potenzialen und Erfahrungen. Es gibt kein schöneres Sein als das Authentischsein!
- **6.** Auf sein Herz hören und seinem Gefühl vertrauen. Das Herz spricht nicht in Worten, sondern durch Gefühle. Unsere Emotionen sind eine Art Feedbackmechanismus. Sie sagen uns, ob wir auf Kurs sind oder unseren Weg verlassen haben.
- 7. Sich von beeindruckenden weiblichen Persönlichkeiten inspirieren lassen. Was haben diese Frauen getan, um ihr Ziel zu erreichen? Sie haben auf ihrem Weg auch Niederlagen erlitten, aber: Sie haben sich davon nicht ausbremsen lassen. Um einige zu nennen: Verlegerin Aenne Burda, Modedesignerin Coco Chanel, Nobelpreisträgerin Marie Curie, Schimpansen-Forscherin Jane Goodall, Harry-Potter-Autorin Joanne Rowling ... die Liste ist endlos! Und nicht zu vergessen: die eindrucksvollen Frauen aus dem unmittelbaren Umfeld.
- 8. Eine Zielvision entwickeln und das Ziel positiv formulieren! Wo zieht es unsere Klientin hin (z. B.: "Ich sehe mich in drei Wochen ..., in drei Monaten ..., in drei Jahren ...)? Für einen Wechsel braucht es neben Mut auch Begeisterung und die tiefe Überzeugung, dass ihr Vorhaben für sie wichtig ist und sie die Fähigkeiten mitbringt. Mit möglichst bildhafter Vorstellung von sich selbst in einer besseren Zukunft lassen sich Widerstände leichter überwinden.

- 9. Sich durch Therapie oder Coaching professionell unterstützen lassen! Hier lässt sich analysieren, wer oder was die Klientin blockiert. Fragen, die sich auftun, sind u.a.: Wann und wodurch ist der natürliche Schwung verloren gegangen? Was ist es, das nicht gelebt werden durfte? Wieso glaubt sie, vieles nicht erreichen oder bewirken zu können?
- 10. Einen Schritt nach dem anderen setzen! Das Ziel in überschaubare Zwischenschritte unterteilen. Mit diesem psychologischen Trick verschafft man sich Struktur und sofortige Erfolgserlebnisse. Angenehmer Nebeneffekt: Es gibt jede Menge Etappenziele zu feiern!
- 11. Sich mit dem Neuen vertraut machen! Wenn der Veränderungswunsch z. B. mit Raum- oder Ortswechsel verbunden ist, diesen Ort aufsuchen und spüren, wie es sich anfühlt, dort zu sein. Je konkreter das persönliche Ziel ausgemalt ist, desto leichter fällt es, sich in Bewegung zu setzen.
- 12. Loslassen! Um etwas Neues in sein Leben zu lassen, ist es manchmal notwendig, Altes, Überflüssiges, Hemmendes sowie all das loszulassen, was man ohnehin nicht festhalten kann. Die Jugend, die Kinder, toxische Beziehungen, überholte Vorstellungen, die Fixierung auf die Vergangenheit. Wenn man loslässt, was man bisher zu sein glaubte, gibt einem das den Raum, seinen Horizont zu erweitern und zu wachsen.

Conny Thaler: Ganz Frau sein. Aufbruch in mein neues Leben. Hörbuch, Verlag healthstyle





Conny Thaler
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Psychologin (M. A.), Kommunikationswissenschaftlerin, Yogatherapeutin, Buchautorin cornelia.thaler@t-online.de

