

## PT-Informationen 06-2000

### Aktuell für Sie:

Der Termin des Paarseminars ist am 6./7./8. Oktober (Block 1) und am 13./14./15. Oktober (Block 2); beide Blocks können nur gemeinsam gebucht werden. Ich freue mich auf Sie !

### Aktuell in eigener Sache: Abschied vom Kopf und Begrüssung der Ganzheit...

Abschied vom alten Praxislogo... fast 14 Jahre hat es mich und teilweise auch Sie begleitet: das Praxislogo: der weibliche Kopf aus Quadraten facettiert: für manche „hinter Gittern“, für andere Symbol für Entwicklung und Aufarbeitung blinder Flecken; für mich war es/er Symbol meiner therapeutischen Herkunft: der Gestaltpsychologie und der Personal Construct Theory: erstere, die den Menschen ganz in den Mittelpunkt stellt, und letztere, die ihn analysiert und als intuitiven Wissenschaftler versteht: die Welt testen und sie so zusammensetzen.

Mir ist Veränderung wichtig und so repräsentiert das neue „Outfit“ auch eine neue Sichtweise auf das psychologische Selbstverständnis: die Praxis hat sich in den Bereichen Therapie, Organisation, Supervision und Training vier spannende Arbeitsfelder kultiviert in denen Menschen mit ihren Sinnen, ihren Gefühlen, ihren Erfahrungen, ihren Beziehungen im Mittelpunkt stehen. Meine Arbeit zielt auf die Wahrnehmung dessen was ist und der Vision dessen, was entstehen kann; der Fokus im Menschen als Gesamtperson bringt Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen zur Sprache und hilft sie im Kontakt zu klären und zu verändern. Als Gegenüber für diesen Prozess stehe ich mit meiner Arbeit zur Verfügung. Auch farblich war mir wichtig die Arbeit dieser Praxis zu repräsentieren: blau für Tiefe und Weite, orange als Farbe der Energie und Erkenntnis. Das Schriftbild wird vereinheitlicht und auf einen Typus festgelegt.

Dies prägnant und modern in eine klare Symbolsprache zu fassen war das Anliegen eines anregenden Austauschs mit einem kompetenten Grafikdesigner, Herrn Klein aus Hannover (freestyle grafik). Gemeinsam haben wir uns der Vision angenähert, eine tolle Lösung gefunden und ich bin auf ihre Rückmeldungen gespannt.

So wird's aussehen...

### Zitat des Monats:

**Kuss:** ein schlaues erfundenes Verfahren, welches das Reden gegenseitig stoppt, wenn Worte überflüssig sind. Oliver Herford-

### Aktivitäten:

Die Terminabstände kommen Ihnen vielleicht manches Mal groß vor... momentan hing das damit zusammen, dass im vergangenen Monat Urlaubszeit und in diesem Fortbildungen sind; bis zum Jahresende wird der Kalender wieder mehr Möglichkeiten zur Verfügung haben.

Im November nehme ich zusammen mit der Paar Co-Therapeutin Frau Siebert an einem Training für Paartherapeuten teil, auf das wir uns freuen und das sicher wieder ein paar neue Ideen für die Arbeit in Beziehungen bringt.

### Symptome begreifen:

**Hyperventilation:** durch falsches Atmen kann Ihnen die Luft ausgehen... Die Atmung ist normalerweise eine der Körperfunktionen, über die wir uns keine Gedanken machen. Schließlich ist der Atem ein natürlicher Reflex, der sich selbst regelt, ohne dass er ins Bewusstsein dringen müsste. Die Atmung sorgt für den Abtransport von CO<sub>2</sub> aus dem Körper im Austausch für den nötigen Sauerstoff. Das Hyperventilationssyndrom geht darauf zurück, dass Kohlendioxid in Form von Kohlensäure im Blut gelöst ist. Wird zu viel CO<sub>2</sub> aus dem Körper abgegeben, so sinkt die Kohlensäurekonzentration im Blut ab, und der Körper versucht mit aller Macht einen Ausgleich herzustellen.

Falls Sie also oft Schwindelanfälle, Atemnot, unruhiges Herzklopfen, Kribbeln in Armen und Händen feststellen, leiden Sie möglicherweise unter dem Hyperventilationssyndrom. Der erste Schritt ist dann ärztlicherseits ausschliessen zu lassen, dass andere körperliche Erkrankungen diese Symptome verursachen; ist das geschehen und ihre Symptome bestehen fort, können Sie sich an erfahrene Therapeutinnen wenden; Akuthilfe besteht manchmal durch die Papiertütenmethode: sie atmen in eine Tüte aus und ca. 5-10 mal dieselbe Luft wieder ein und aus um den CO<sub>2</sub> –Spiegel im Blut zu erhöhen; andere Möglichkeiten sind eine langsame Bauchatmung und das schnelle Laufen auf der Stelle.

## Literaturtips:

Jaeggi, Eva (1999): Liebesglück – Beziehungsarbeit: warum das Lieben heute schwierig ist, rororo TB60747, Rowohlt:Hamburg

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2000