



Praxis für systemische Lösungen

Psychotherapie | Informationen

September | 2009 | 09 |

1



Aktuell für Sie:

Seminarprogramm 2009/2010

Die Angebote für 2009/2010 sind fertig; bitte informieren Sie sich und seien Sie neugierig, ob auch für Sie etwas Passendes dabei ist; ich freue mich darauf mit Ihnen und anderen Lösungen an Veränderungen zu erarbeiten, die Sie vielleicht schon lange suchen und ersehnen. Falls nichts dabei ist, das Sie anspricht, schicken Sie mir bitte Ihren „Wunschzettel“: Sie können sicher sein, ich werde Anregungen aufgreifen und ein passendes Angebot (er)finden.



Zitat des Monats:

Wenn Du wissen willst, was Du wirklich willst, dann schau Dir an, was Du tust.
Wolff Henschen



Aktivitäten:

Die Webseite wurde up-ge-datet; bitte schauen Sie auch auf die Rubrik Paarberatung; es ist immer wieder deutlich, wie wenig Unterstützung Paare und Lebensgemein-schaften dabei bekommen, Alltags und Kommunikationsprobleme mit ein andere gut zu lösen; wir als PsychotherapeutInnen haben einiges an Gutem und hilfreichen Handwerkszeug im Gepäck, um hier voran zu helfen,

damit Ihr Beziehungsschiff von der Sandbank kommt.

Qualitätssicherung: einerseits vorgeschrieben im Kassenwesen, andererseits auch als „gute Verbesserung“ akzeptiert, ist das QM Handbuch der Praxis fertig; gegenwärtig arbeite ich an der Zertifizierung der Abläufe und werde Sie dann im Laufe des Jahres 2009 oder 2010 informieren, wenn dieser Prozess abgeschlossen ist. Haben Sie Fragen dazu, lassen Sie es mich wissen.

Auswirkungen für Sie hat es insofern, als die Qualität der Behandlungen gesteigert werden soll, Sie hin und wieder zur Veränderungsqualität befragt werden von mir und auch jederzeit Ihre Rückmeldungen einbringen können und dazu informiert werden, was ich damit gemacht habe.

:) Symptome begreifen: Innere Dämonen

„Wenn das Schleichen im Kopf da ist, ein schier endloses Chaos, ein Chaos in welchem man keine Ordnung zu schaffen vermag, dann weiß man, die „Inneren Dämonen“ sind los. Einige werden ein Leben lang von solchen verfolgt, andere werden den Hauch ihres



Atems niemals im Nacken spüren. Doch in allen Fällen bleibt es gleich, lauern sie einem zu dicht auf, so gilt es sie zu besiegen...

Wie kann es gelingen, die eigenen inneren Stimmen mehr als Ressourcen zu nutzen und nicht so destruktiv wirken zu lassen? Es ist wichtig sich deutlich zu machen, welche Anteile sich hier versammelt haben: sind es innere Bilder von Menschen unserer Vergangenheit, sind es gesellschaftliche Zwänge die sich zu Wort melden und denen ich vielleicht nicht genügen kann (oder will), sind es Ansprüche, die ich gegen mich selbst richte?

Es geht darum, sich selbst zu klären, welche Teile eines inneren Teams hier zusammen sitzen und wenn es nur „abwertende“ gibt, wohin die „unterstützenden“ sich wohl „verzogen“ haben. Egal, ob wir das Bild des „inneren Kindes“ und einer zugewandten „Elternfigur“ wählen, das Bild des „inneren Parlaments“ wo „Regierung und Opposition“ sich gegenüber sitzen, oder ob wir den „Teamgedanken“ bemühen, wo es um die „besten Lösungen“ geht: immer ist wichtig dass wir im Umgang mit den inneren Stimmen wach prüfen:

-ist ein Wert, Anspruch, eine Forderung berechtigt und machbar?

-wollen wir das, oder wer fordert das von uns?

-sind es „alte“ oder aktuelle Konflikte die hier auszutragen sind?

-gibt es Ausgleich, oder nur eine Sichtweise dazu, meist jene, die mir eben nicht gut tut?

Leben ist Vielfalt: darum: begreifen Sie die „Dämonen“ als gute Anteile, die aufmerksam machen wollen auf Ungleichgewichte und die –wie ja auch Zweifler und Kritiker– erstmal die Verbesserung eines Miss-Standes zum Ziel haben.



Literaturtipps:

[Christian Moser](#) (2007) *Monster des Alltags 01*, Carlssen Verlag

Wunderbare Darstellung der „Blockierer“ des Alltags mit schönen karrierenden und treffenden Bildern

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2009-09-16
Schlüterstrasse 1c | 38640 Goslar | 05321 Fon
1531 | Fax 674135 | mail whenschen@aol.com