

*Erst wenn ich weiß, was ich tue,  
kann ich tun was ich will.*

(Moshe Feldenkrais)

Sie befinden sich in einer Veränderungs-,  
Umbruch- oder Aufbruchphase oder würden  
sich gerne weiterentwickeln?

Auf diesem Weg begleite ich Sie gerne.  
Typische Fragen können sein:

- Was sind meine Stärken, Qualitäten  
und Potenziale?
- Mit welcher inneren Haltung begegne  
ich dem Leben und anderen Menschen?
- Was für verschiedene Anteile sind in  
mir wirksam?
- Welche Verhaltensmuster und  
Gewohnheiten schränken mich ein?

Ich biete Ihnen einen Raum, indem Sie sich  
Ihrer Innenwelt widmen können. Hierbei  
begleite ich Sie achtsam, wertschätzend und  
ressourcenorientiert.

Alte, noch heute wirksame, innere Konflikte  
werden aufgearbeitet. Tief verwurzelte  
Grundanschauungen und Verhaltensmuster  
werden sichtbar gemacht.

Hierdurch eröffnet sich der Raum für neue  
Perspektiven und Möglichkeiten.

Tragende Fundamente meiner Arbeit sind

- Achtsame Selbsterforschung
- Wahrnehmungsorientierte  
Körperarbeit
- Tiefenpsychologisch fundierte  
Methoden
- Orientierung an vorhandenen  
Kompetenzen und Ressourcen
- Eine sinnvolle Balance zwischen  
Problem- und Lösungsorientierung
- Eine systemische Perspektive
- Die Grundüberzeugung von den  
Selbstheilungskräften jedes  
Menschen.

## Persönliches Wachstum

Der Weg der Achtsamkeit führt letztlich zu  
den Kräften der Selbstheilung und der inneren  
Weisheit.

Ergebnisse der Arbeit können sein:

- Die Erweiterung der Spielräume für  
Ihr Wahrnehmen und Verhalten.
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung  
und Fähigkeit zur Selbstführung.
- Neue, heilsame Erfahrungen
- Darüberhinaus kann die Innere  
Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben  
integriert werden.



Henning von Bismarck

geboren 1964

Banklehre und BWL-Studium

Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie

Ausbildung in Hakomi - erfahrungsorientierte  
Körperpsychotherapie

langjährige Erfahrung als Trainer und Coach zu  
den Themen Führung, Zusammenarbeit und  
Kommunikation

Seit 2006 Tätigkeit als Psychotherapeut, Hakomi-  
Therapeut, Coach

## Henning von Bismarck

Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)

Beckstraße 20  
20357 Hamburg

Tel.: 040 / 44 46 57 44

E-Mail: [beratung@henningvonbismarck.de](mailto:beratung@henningvonbismarck.de)

Home: [www.henningvonbismarck.de](http://www.henningvonbismarck.de)

*Wenn der Schuh stimmt, vergißt man den Fuß, wenn  
der Gürtel stimmt, vergißt man den Bauch, wenn das  
Herz stimmt, vergißt man Für und Wider.*

*(Chuang Tse)*

## Henning von Bismarck

Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)

Achtsamkeitsbasierte Persönlichkeitsentwicklung  
Körperpsychotherapie (Hakomi)  
Coaching  
Seminare