

PSYCHOENERGETIK bedeutet achtsame Begleitung des Menschen zu mehr Lebendigkeit im Rahmen eines therapeutischen Prozesses und natürlich weit darüber hinaus. Sie ist die von dem bekannten Schweizer **Psychologen und Psychotherapeuten Dr. Peter Schellenbaum** entwickelte Therapieform in Verbindung mit tiefenpsychologischen Elementen Sigmund Freuds und C.G.Jungs, gestalttherapeutischen nach Fritz Perls und besonders auch körpertherapeutischen Ansätzen. Darum wird die Psychoenergetik auch als **Leib- Psychotherapie** bezeichnet.

Hierin werden kleine Klopfeichen aus dem Unbewussten (**Energiesignale**) als wegweisende Richtung des Selbstinitiaten (auch Klient, Patient, Therapiepartner) vom Therapeuten wahrgenommen und dem Klienten gespiegelt, gedoppelt oder verbal mitgeteilt, sodass dieses schlummernde „Material“ durch die **tiefe Resonanz** des Therapeuten mit dem Klienten und der ganz gegenwärtigen Situation **im geschützten Raum** in das Bewusstsein des Selbstinitiaten durch ein sogenanntes **Spontanritual** kommt und das Geschehene verankert. Es werden so Quellen für neue Lebensqualität und auch vielleicht verschüttgegangene Spiritualität geweckt und bewusst wahrgenommen. Der Therapeut tritt in diesem Heilungsprozess ganz in den Hintergrund. (Non-coaching!)

Die Klienten können- wenn es angebracht ist- in der Therapiestunde oder in einem eigens angesetzten Workshop Körperentspannungen, wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Übungen aus der Feldenkraistherapie, Atemübungen, besonders um den Brustkorb freizumachen, einfache Meditationen und auch angeleitete Cranio-Sacralbehandlungen, welche besonders Migräne-Patienten zugute kommen, lernen, um sie in ihren Alltag zu integrieren. Damit wird **Spürbewusstsein** geweckt und der Mensch mit seinem Körper (wieder) vertraut gemacht. Therapeut und Therapiepartner drehen sich nicht im Kreis wie in einer jahrelangen Analyse, sondern entscheidend ist, **was jetzt im Moment ist, bzw. essentiell**. Bei **Jetzt** ist die meiste Energie da, und wo die meiste Energie ist, kann Wachstum und Heilung von innen, bzw. **von seinem Höheren Selbst** eintreten.

Auch der Geist findet zurück in das Hier und Jetzt, ohne wie üblich in Grübeleien und Gedankenkarusell zu verfallen und es wird Energie geöffnet, die sich in einen schöpferischen Prozess hinein entfaltet, der **Selbtheilungskräfte** mobilisiert. Unser Energie-Reservoir, welches sich oft in **Träumen** offenbart, ist unerschöpflich und wird durch Ängste, Zweifel, Schuldgefühlen und Krankheiten blockiert. Ist nämlich der Körper gefangen, so ist auch die Seele nicht frei.

In einem äußerlich großzügigem Rahmen (**Zeit & Raum**) wird innerlich Raum geschaffen, lernen die Klienten innezuhalten, innere Balance wiederzufinden und wieder Vertrauen in sich selber zu finden, um Entscheidungen, die anstehen, **selbst** klar und **eigenständig** zu fällen oder auch sich einen Überblick über eine gerade bestehende verwirrende Lebenssituation zu verschaffen. Auch hier ist der Therapeut nur die „Hebamme“, fördert die Ressourcen des Therapiepartners zu Tage und gibt keine Ratschläge.