



Sibylle Walden

Ich arbeite seit 2005 als Psychosynthese-Therapeutin und biete in Einzelsitzungen und thematisch gebundenen Seminaren einen Schutzraum für tiefe Selbstentdeckung und Weiterentwicklung an. Dabei geht es immer darum,

einen innerlich stockenden Prozess wieder so zu verflüssigen, dass die eigenen Lösungs- und vitalen Lebenskräfte gemeinsam mit einem wacher werdenden Bewusstsein die Regie im eigenen Leben übernehmen. Die Prozesse haben entlastende und therapeutische Auswirkungen.

Konkrete Einsichten und tiefgreifende Veränderungen in Richtung achtsamer Selbstliebe und -fürsorge, besserer Selbstregulation und gelingender Beziehungen werden erfahren.

Außerhalb meiner Praxis biete ich an verschiedenen Instituten in meiner Funktion als Psychosynthese-Therapeutin und Coach Vorträge und Kurse zu unterschiedlichen psychologischen wie pädagogischen Themen an. Eine zielgerichtete, pädagogisch und psychologisch fundierte Beratungstätigkeit übe ich seit etlichen Jahren in Schulen aus.

Zwischen 2014-2016 arbeitete ich als Lehrtherapeutin für das Kölner Institut für Psychosynthese und Transpersonale Psychologie H. Reinhardt und B. Haus. Aufgrund langer, tiefgreifender Erfahrungen im arabischen und afrikanischen Ausland und einer durchgängigen Arbeit im Bereich von interkultureller Integration biete ich auch gezielt Menschen mit Migrationsgeschichte begleitende Unterstützung an.



Sibylle Walden
Austum 46 b
48282 Emsdetten

Mobil: 0176 - 70 73 64 63

Sibylle.Walden@gmx.de

Ausgebildet schwerpunktmäßig am Kölner Institut für Psychosynthese und transpersonale Psychologie, H. Reinhardt/ B. Haus in

- pädagogischer Psychosynthese
- therapeutischer Psychosynthese und transpersonaler Psychologie
- tiefenpsychologisch fundierten Therapieverfahren
- Prozessarbeit
- Arbeit mit dem „Inneren Kind“
- Psychosomatik
- Arbeit mit Träumen/Märchen
- Trauma-Therapieverfahren (PITT /Luise Reddemann / SEI Dami Charf)
- Paarbegleitung

Grundschullehrerin
(Musik, Englisch, ev. Religion, Deutsch, Mathematik)

Meine Angebote

- Einzelsitzung, Doppelsitzung (60 Min./120 Min., 80,- € / 160,- €)
- Paarsitzung (80 Min., 120,- € gesamt)
- Intensivtherapie (3 Folgesitzungen an 3 Tagen)
- Wochenendkurse zu ausgewählten Themen
- Themengebundene Vorträge (auch auf Anfrage)

Therapie – Selbsterfahrung



Praxis für Psychosynthese & Transpersonale Psychologie

*„Die Stimme des Innern
ist die Stimme eines volleren Lebens“*

(C.G.Jung)

Sibylle Walden



Psychosynthese ist hilfreich bei

- belastenden Verwicklungen (beruflich/privat)
- Berufs-/Lebens-/Sinnkrisen
- Ängsten und Depressionen
- traumatischen Belastungen, tiefen seelischen Verletzungsschmerzen
- psychosomatischen Belastungen
- Burnout-Symptomen
- Abschieds-, Trennungs-, Trauerprozessen
- Paarkrisen
- der Suche nach mehr Erfüllung, innerer Kraft und Liebe

Das Ringen mit Verwicklungen bzw. überkommenen Denkmustern, z.B. durch schwächende Glaubenssätze, innere Kritiker oder Antreiber sowie Schuld- und Schamgefühle führt nicht selten zu einer Art „innerer Selbstsabotage“. Wir bleiben dann in bestimmten Situationen unseres Lebens weit unter unseren Möglichkeiten der Entfaltung unseres Potenzials. Darunter wohnt häufig die Suche nach „später Elternliebe“, Anerkennung, Liebe und Zugehörigkeit. In der Arbeit nehmen wir diese leidenden, schmerzigen Seiten in liebevolle Obhut und stabilisieren das „Erwachsene Ich“. Das „Erwachsene Ich“ in uns ist selbstwirksam, eigenverantwortlich, innerlich klar, ruhig und stabil. Es entscheidet im Dienste unserer eigenen, tieferen Identität jenseits von Fehlanpassung und Selbstverleugnung. So bieten uns prüfende Krisen häufig die Chance für einen nächsten, wichtigen Entwicklungsschritt.

Verborgene und vom Bewusstsein eher ausgeschlossene Seiten machen auf sich aufmerksam. Sie sind häufig in uns bereitstehende Ressourcen und wertvolle Kräfte, die darauf warten, unser Leben zu bereichern und liebevolle Beziehungen möglich zu machen.

Das Leben ist eine Bühne

Ich habe gelernt, dass das, was ich „Ich“ nenne, nichts Festes und Unveränderliches ist. Wir dürfen uns ausprobieren, wir dürfen schauen und neugierig sein und ein JA muss nicht für immer sein – ein NEIN auch nicht. Wir dürfen in Rollen schlüpfen. Verschiedene Berufe ausprobieren. Wir dürfen mit dem Leben und unserer Zeit spielen. Es ist mein Leben und ich bin Regisseurin und Akteurin zugleich.“

(Dami Charf)

Worum geht es in der Arbeit mit der Psychosynthese?

Anfang des 20. Jahrhunderts wurde die Psychosynthese von dem italienischen Arzt, Psychiater und Gelehrten Roberto Assagioli (1888-1974) entwickelt.

Die Psychosynthese mit ihrem ganzheitlichen Menschenbild eröffnet uns einen liebevollen Weg, die eigene Persönlichkeit mit all ihren gegensätzlichen Anteilen zu entfalten sowie die Fülle unserer inneren Ressourcen kennenzulernen und zu integrieren. So geht es um eine behutsame, kreative Auseinandersetzung mit bewussten und verborgenen Kräften unserer Seele.

Ziel ist es, diese lebendig werden zu lassen und so unser Leben zu bereichern sowie unsere tiefere Identität zu stärken.

Die transpersonale bzw. spirituelle Arbeit greift unsere Suche nach Mitte, Sinn und Tiefe auf und ermöglicht es, eine „Innere Weisheit“ zu entdecken, die unserem Leben Richtung, Selbstverbundenheit und Liebe schenkt.

Life-Coaching ist hilfreich privat oder im Beruf. Es

- verschafft Orientierung und einen Überblick.
- aktiviert Lösungskreativität und Kompetenzen.
- unterstützt dabei, erste Lösungsschritte selbst zu finden und zu gehen.
- gibt eine Basis für weitere Entscheidungen.

„Erster Beweis für eine Beruhigung der Seele ist...stehen bleiben zu können und mit sich zu verweilen.“

(Lucius Annaeus Seneca)

Methoden/Techniken u.a.

- Psychosynthesetechniken
- Imagination, Visualisierung, Willensübungen
- Tiefenpsychologische Symbolarbeit
- Arbeit mit „Teilpersönlichkeiten“
- Arbeit mit dem „Inneren Kind“
- Elemente aus Drama- Gestalt- und Kunsttherapie
- Achtsamkeitsübungen
- Arbeit nach „The Work“ / B. Katie
- Verschiedene Coachingtechniken

Meine speziellen Angebote

- Spezielle „Innere Kind-Arbeit“ (besond. auch für Menschen mit traumatischen Belastungen)
- Arbeit mit Träumen und Märchen
- Gezielte, berufsbezogene Beratung, Supervision und Unterstützung für Lehrer/innen, Erzieher/innen, Pädagog/innen und Musiker/innen
- Reiseseminare (u.a. auf Borkum, in Namibia)

„Erkenne dich selbst, besitze dich selbst, verändere dich selbst!“

(R. Assagioli)