



Manchmal kommen andere Persönlichkeitsanteile oder Emotionen zum Vorschein, die verdrängt wurden, aber etwas Wichtiges auszudrücken haben. Manchmal muss einfach erstmal jemand da sein, der zuhört und zu verstehen versucht.

Dem Körper kommt dabei eine besondere Bedeutung zu, weil jede Erfahrung eine Spur im Körper hinterlassen hat. Über ein achtsames Wahrnehmen von Körperempfinden, Haltungen oder Impulsen kann ein direkter Zugang zu diesem Erfahrungswissen entstehen, das uns geprägt hat. Gleichzeitig können wir über den Körper neue positive Erfahrungen machen, was uns neue Handlungs- und Beziehungsmöglichkeiten erschließt.

Die Methode bietet den Raum für ein Zusammenspiel von innerer Achtsamkeit, körperlichem Erleben und neugierigem Erforschen der Erfahrungswelten, wodurch eine tiefgreifende Veränderung stattfinden kann.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrer/  
Ihrem HAKOMI TherapeutIn. ■

### HAKOMI KENNENLERNEN:

HAKOMI als Methode erfahren und kennenlernen können Sie in vielen Städten in Einführungs-Workshops (Processings) des HAKOMI Institute of Europe e.V. Die Workshops gelten als Fortbildung für TherapeutInnen (vielfach akkreditiert), sind aber auch ohne Vorkenntnisse für alle Interessenten an der Methode geeignet. Die Termine dazu finden Sie unter [www.hakomi.de](http://www.hakomi.de).

Die Fortbildung zum/zur HAKOMI TherapeutIn erstreckt sich über ein Curriculum von 3 Jahren. Informationen dazu – wie auch zu weiteren HAKOMI Fortbildungen – erhalten Sie unter:

**HAKOMI INSTITUTE OF EUROPE E.V.**  
**WEISSGERBERGASSE 2A, 90403 NÜRNBERG**  
**TEL. +49-(0)911 30 700 71, FAX: +49(0)911 30 700 72**  
**INFO@HAKOMI.DE, WWW.HAKOMI.DE**

Herausgeber: HAKOMI Institute of Europe e.V.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers. © Der Name HAKOMI mit Logo ist ein eingetragenes Markenzeichen. Es darf nur mit Genehmigung des HAKOMI Institute of Europe e.V. verwendet werden.

Gestaltung: Ostsüdost, Titelbild: manun / photocase.com  
Stand Juli 2018



**HAKOMI®**  
ERFAHRUNGSORIENTIERTE  
KÖRPERPSYCHOTHERAPIE



**INFORMATIONEN  
ZUR METHODE**

# HAKOMI®

## ERFAHRUNGSORIENTIERTE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

Menschen kommen in die Therapie, weil sie in bestimmten Lebensbereichen nicht weiter wissen und sich Unterstützung wünschen. Der Anlass kann ganz konkret oder eher diffus sein, zum Beispiel:

- Lebens- oder Beziehungskrisen
- emotionale Schwierigkeiten wie Ängste, Trauer, depressive Zustände
- Symptome des Körpers, die auf der körperlichen Ebene keine Lösung finden
- das Gefühl, in den eigenen Gedanken- oder Empfindungsmustern gefangen zu sein
- die Sehnsucht, etwas in sich zur Entfaltung zu bringen, das noch keinen Raum hat

Die HAKOMI Therapie ist von der Haltung getragen, dass jedem Menschen Selbstheilungskräfte innewohnen. In schwierigen Zeiten können sie verschüttet, blockiert oder auch verstellt sein – hier beginnt der therapeutische Weg. Der/Die HAKOMI TherapeutIn unterstützt den Prozess der Selbsterforschung und das Anknüpfen an innere Weisheiten und Ressourcen.

Als KlientIn lernen Sie, aufmerksam für die eigenen inneren Phänomene und die Welten des unbewussten Erfahrungswissens zu werden. Dies geschieht in Innerer Achtsamkeit, einem Zustand nicht-bewertender, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit: in diesem Zustand lässt sich das Zusammenspiel von Gefühlen, Gedanken und Körperreaktionen wahrnehmen, das sonst weitgehend unbewusst und automatisch abläuft.

Zum größten Teil sind diese Vorgänge in uns gut eingerichtet und ermöglichen uns, in dieser komplexen Welt zu leben. In einigen Bereichen geraten wir aber durch diese unbewussten Automatismen in wiederkehrende, schmerzliche Situationen oder Zustände. Dann leiden wir unter uns oder unter der Welt und wir verurteilen uns oder andere dafür. Wir wollen am liebsten einfach anders sein, anders empfinden oder handeln können.

In der HAKOMI Therapie betrachten wir auch diese unangenehmen und hinderlichen Muster als ursprünglich intelligente Antwort auf frühere

### DIE WESENTLICHEN MERKMALE DER HAKOMI METHODE:

- INNERE ACHTSAMKEIT
- KÖRPERORIENTIERT
- EXPERIMENTELLES VORGEHEN
- KÖRPER-GEIST-EINHEIT
- TIEFENPSYCHOLOGISCH

prägende Erfahrungen. Verletzende Erfahrungen haben schützende (Über-)Lebensstrategien entstehen lassen, die heute einschränkend, ja sogar für eine Krise oder Symptome auslösend sein können. In dem wir uns diesen Seiten zuwenden, sie würdigen und uns für sie interessieren, entsteht ein Klima von Offenheit und Annahme, in dem das Innere sein Wissen über das zeigt, was es eigentlich für ein glücklicheres Dasein braucht.

Die therapeutischen Wege sind dabei individuell sehr unterschiedlich und folgen den Bedürfnissen des Klienten/der Klientin.

Manchmal tauchen in diesem Prozess kindliche Anteile auf, die Zuwendung und Bestätigung brauchen, um Vertrauen in sich und die Welt zu schöpfen. ➔