

Fallbeispiel 4

Erfahrungen einer Physiotherapeutin (37a)

Unterstützung der Lernprozesse für inneres Wachstum als Ziel

- Abnahme von Gedankenkreisen während des Trainings ab der 3. Sitzung
 - Findet bei den Sitzungen auch während Gesprächen gut in eine körperlich, seelische Entspannung
 - Vermehrtes Träumen nachts - vorübergehend
 - Kann sich in der Beziehung besser abgrenzen bzw. ihre Rolle verändern => artikuliert Bedürfnisse anstatt gereizt zu werden
 - erlebt im Lauf von etwa 20 Sitzungen unterschiedliche Wirkungs- und Veränderungsschwerpunkte
-
- Schwerpunkt der Trainingswirkung nach einem Jahr Pause: körperliches und emotionale Loslassen
 - Spürt die Entspannung regelmäßig als Entspannung im Nacken (Ursache der Anspannung ist vermutlich emotionaler Stress)
 - spontanes tiefes Atmen, während der Sitzung
 - spürt die Wirkung unterschiedlich lang (bis zu ein paar Tagen), abhängig von der Intensität von „Störfaktoren“
 - fühlt sich mehr in der Mitte, wünscht sich noch mehr Stabilität für die innere Zentrierung
 - Qualität und Tiefe der Entspannung während und nach des Trainings heben sich derzeit deutlich vom Alltag ab