



Praxis für somatische und emotionale Selbstregulation  
Eschersheimer Landstraße 409  
60320 Frankfurt am Main  
Telefon: +49 (0) 69 17554422  
Mobil: +49 (0) 172 6655773  
eMail: info@syhom.de  
Internet: www.syhom.de

Praxis Matthias Kostka • Eschersheimer Landstraße 409 • 60320 Frankfurt am Main

%%titel%% %%vorname%% %%nachname%%  
%%strasse%%

%%plz%% %%ort%%

01.01.2022  
Seite 1/4

## Therapie-Info

Sehr geehrte %%anrede%%,

Sie haben sich für eine Therapie entscheiden. Das ist immer ein großer Schritt. Vielleicht tragen die folgenden Informationen mit dazu bei, dass Sie gut in der gemeinsamen Arbeit ankommen und Ihre Therapie erfolgreich wird.

### Therapierahmen:

In diesem Prozess verstehe ich mich als *Ihr ganz persönlicher Entwicklungshelfer oder Wegbegleiter*.

Im partnerschaftlichen Dialog, wobei ich Sie als Klientinnen oder Klienten als Experten für Ihre Lebensgestaltung betrachtete, unterstütze ich Sie bei der Entwicklung von neuen, hilfreichen Sichtweisen und vielfältigen, möglichst passgenauen Lösungen.

*Mein zentrales Anliegen* ist, Ihnen dabei zu helfen Ihr Leben wieder selbstständig steuern zu können.

Ihre *Therapieziele*, Ihr Anliegen, Ihre Wünsche und damit Ihr Auftrag an mich, sind die Schlüssel einer effektiven Therapie und bilden die Basis und den Rahmen unserer Zusammenarbeit.

*Ihre Ressourcen, Ihre Potentiale, Ihre Stärken, Fähigkeiten und Talente* sind die Bausteine der Veränderung.

Eine *vertrauensvolle, offene und kooperative*, die Zusammenarbeit fördernde Beziehung zu Ihnen als Klientinnen und Klienten und eine positive, optimistische und hoffnungsvolle Haltung bezüglich Veränderung, tragen entscheidend zum Gelingen der Therapie bei.

Ich versuche Ihnen alle Schritte und Behandlungsangebote, sowie deren Hintergründe so *transparent* wie möglich zu veranschaulichen. Bitte sprechen Sie mich an, wenn irgendetwas für Sie nicht verständlich sein oder passen sollte.

Bitte erlauben Sie sich allen meinen Angeboten gegenüber eine neugierig offene, aber kritisch prüfende „*VerbraucherInnenhaltung*“.

Nur mit Ihrem *Feedback* kann ich den therapeutischen Prozess optimal an Ihrem Bedarf ausrichten und steuern! Sollten Sie bestimmte Therapieschritte als zu groß, nicht stimmig oder zu „stressend“ erleben, ist das kein Problem. Bitte lassen Sie mich das wissen.

Sollte ein Medikament nicht gut wirken, nehmen Sie bitte unverzüglich telefonisch Kontakt zu mir auf.

### **Therapieansätze:**

In meinem Therapieangebot verbinde ich mehrere Ansätze zu einem ganzheitlich lösungsorientierten Konzept zur emotionalen und körperlichen Selbstregulation, Resilienz – und Gesundheitsentwicklung.

Traditionelle therapeutische Ansätze zielen ausschließlich auf die Steuerung des Erlebens von oben nach unten - vom Kopf in den Körper - was man auch „**Top-Down**“-Prinzip nennt.

Für mein Therapieangebot ist das „**Bottom-Up**“ - vom Körper in den Kopf - zentral.

Mit Hilfe von *körperorientierten, hypnotherapeutischen und systemische Therapieverfahren*, erlernen Sie Möglichkeiten der *Aufmerksamkeits-(um)-Fokussierung* auf allen Erlebensebenen.

Damit erweitert sich der *rationale, kognitive systemische* Blickwinkel um die Perspektive der unwillkürlichen, *unbewussten und emotionalen* Körperreaktionen, die in der Therapie im gegenwärtigen Augenblick dosiert erspürt und reguliert werden.

Das ist für die Behandlung von Traumafolgestörungen (PTBS) unabdingbar, unabhängig von Art der Traumatisierungen (Schocktrauma, Bindungs- bzw. Entwicklungstrauma, transgenerationales Trauma etc.).

### **ZU REDEN, ZU VERSTEHEN ODER ZU WOLLEN REICHT NICHT!**

Mit *körperorientierten Psychotherapieansätzen*, wie beispielsweise *Somatic Experiencing® (SE)*, *Somatische Emotionale Integration® (SEI)*, *Advanced Energy Psychology® (EDxTM™)* etc., wird es möglich, die durch traumatische Erfahrungen im Körper eingefrorenen unvollendeten Überlebensreaktionen, wodurch auch im Körper ankommt, dass die traumatische Situation vorbei ist.

Zentral ist die *Regulation der Aktivierung im vegetativen bzw. autonomen Nervensystem, mit Entspannung, Kampf-, Flucht-, Erstarrungsreaktionen*.

Damit wird die Neuorientierung im Hier und Jetzt möglich und kann die im Trauma gebundene Überlebensenergie schrittweise und behutsam zu entladen werden.

Oft wird es erst damit möglich, Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurück zu gewinnen, zur eigenen Selbstregulationsfähigkeit zurück zu finden und das eigene Leben entsprechen der eigenen Bedürfnisse zu gestalten.

Was Sie längst verstanden haben, kommt so auch im Körper an und wird auch in "stressigen" Situationen anwendbar.

Einfacher ausgedrückt geht es um die Entwicklung oder Stärkung einer kooperativen Beziehung zwischen „Kopf und Bauch“.

Sie vollziehen nach und verstehen, welchen Sinn Ihre Gefühle und psychosomatischer Körperreaktionen haben.

Sie lernen unwillkürliche und zum großen Teil auch unbewusste Erlebensprozesse effektiv zu beeinflussen, sowie ganzheitlich gesundheitsförderliche Kompetenzen und Ressourcen selbstständig zu aktivieren.

Für die Aufarbeitung traumatischer Erfahrungen verankern Sie sich so auf allen Sinnesebenen im Hier und Jetzt. Die daraus resultierende Stabilisierung, machte es im Rahmen einer Traumatherapie erst möglich, das Geschehene zu verarbeiten und zu integrieren.

So erfahren Sie Abstand und Gelassenheit zu bisher überwältigenden Erinnerungen, Gefühlen und Körperreaktionen. Damit sind wieder selbst in der Lage ein Gefühl von innerer Sicherheit herzustellen und Ihre Gefühle zu regulieren.

Dazu arbeiten wir mit Veränderungen der Körperhaltung, mit Visualisierungen, inneren Bildern, inneren Persönlichkeitsanteilen (beispielsweise dem inneren Kind), mit Geruchsempfindungen, mit Körperempfindungen, Bewegungsimpulsen, mit Metaphern, Symbolen, Glaubenssätzen, Systemaufstellungen (beispielsweise Familienaufstellungen) und Fokussierungsübungen.

Unter Berücksichtigung der Auswirkungen aller Veränderungen auf Ihre sozialen Beziehungen und Ihren Lebenskontext, unterstütze ich Sie, Ihre aktivierten Kompetenzmuster erfolgreich in Ihr Alltagsleben zu integrieren.

Hierfür können bei Bedarf *paartherapeutische Gespräche* hilfreich sein.

Mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness - Based - Stress - Reduction MBSR) und der Entwicklung einer Buddhistischen Geisteshaltung können Sie ein wirkungsvolles Gegengewicht zu Stress und Schmerzen aufbauen.

Energetische Blockaden die bisher zu Stress und zur Verfestigung problemstabilisierender Glaubens- und Wahrnehmungsmuster sowie Reaktionen beigetragen haben, können bei Bedarf mit Hilfe von *Klassischer Homöopathie* und *Kinesiologie (EDxTM)* im Körper gezielt aufgelöst werden.

### **Rhythmus und Veränderungstempo:**

Der entscheidende Veränderungsprozess spielt sich nicht allein in den Gesprächen, sondern braucht die Zeit dazwischen.

Das *Veränderungstempo* und sowie den Abstand zum nächsten Termin bestimmen immer Sie.

Der Abstand zwischen den Terminen sollte Sie weder über - noch unterfordern. Die Intervalle sollten Ihnen also ausreichend Raum zum Testen von Ideen und Lösungen, sowie für Ihre eigene Entwicklung lassen.

Gleichzeitig sollte die Frequenz so sein, dass die Impulse aus unseren Gesprächen Ihnen helfen, zu den bisherigen Mustern ein gutes Gegengewicht aufzubauen.

Ich vergebe *keine festen Therapieplätze*. Der nächste mögliche Termin kann der der Ersttermin sein. Von diesem ausgehend, stimme ich mit Ihnen, abhängig von Ihrem Bedarf und meinen Kapazitäten, einen für Sie passenden *Therapieintervall* ab. Damit für Sie Termine in dem von Ihnen gewünschten Rhythmus realisierbar sind, kann eine längerfristige Vorausplanung hilfreich sein.

Klient\*innen, denen es von Anfang an gut gelingt, kleine Veränderungen und Rituale in den Alltag zu integrieren, welche sie in ihrem Weiterentwicklungsprozess unterstützen, entscheiden sich schon zu Beginn der Therapie für einen 2 bis 4 wöchigen Abstand. Entscheidend dabei ist, im Termin genügend Zeit zu haben, um zu einem Abschluss kommen zu können, der die eigenständige Weiterarbeit ermöglicht. Das sind unter diesen Umständen in der Regel ca. 100 Minuten, selten etwas mehr.

Klient\*innen, die den Druck des Alltags, Ihrer Beschwerden oder Gewohnheiten als so mächtig erleben, dass der Transfer in den Alltag als Überforderung erlebt wird, profitieren zu Beginn von eher engmaschigen, meistens wöchentlichen, aber auch kürzeren Terminen, von maximal 50 Minuten.

Informationen zu Therapiekosten und Absagefristen und finden Sie in den AGB's.

Ihr Matthias Kostka