

## Workshop Dipl.-Psych. Johannes Bendszus

### Gefühle nutzen und nicht wegklopfen. Sinnvoller Umgang mit Emotionen in der Energetischen Psychotherapie und Vorstellung der freeflow-Methode

Unsere Gefühle sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Bei der psychotherapeutischen Arbeit mit energetischen Methoden ist deshalb die Frage von großer Bedeutung, welche Emotionen sinnvollerweise bearbeitet werden und welche auch nicht.

Die Grundemotionen haben einen festen Sitz im Körper. Dort können sie verarbeitet und ihre jeweilige Energie gewinnbringend genutzt werden. Bei Verschiebungen an andere Orte entstehen unterschiedliche psychische und körperliche Symptome. Besonders bei der Bearbeitung von Traumata mit energetischen Methoden können in der Folge lange verdrängte Gefühle hervorkommen und – am falschen Ort – zu massiven Belastungen führen.

Dieser Workshop leitet zu einem differenzierten Umgang mit den Emotionen an. Es zeigt die Möglichkeiten und Grenzen von energetischer Psychotherapie bei der Be- und Verarbeitung von Gefühlen auf. Gleichzeitig wird mit freeflow eine neue energetische Methode vorgestellt.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Keine

#### **Zur Person:**

Dipl. Psychologin, EDxTM Trainer Level 2, Psychodrama, Systemische Therapie und Beratung, seit mehreren Jahren: freeflow – Psychotherapie und Coaching, Institut für Energetische Psychologie