



Dorothee Assmus

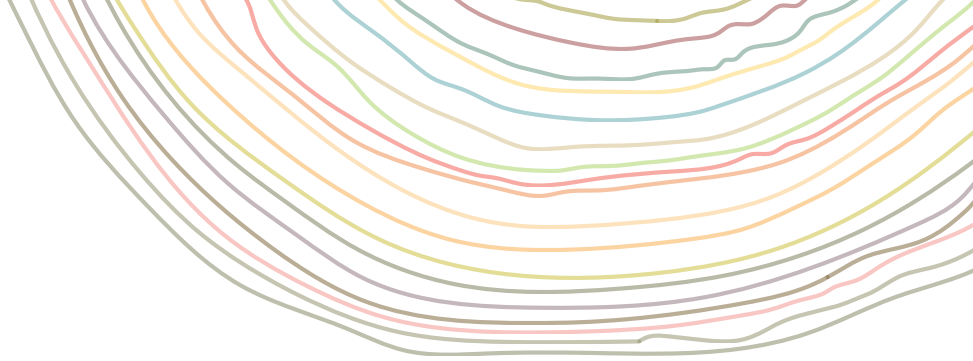
Psychosynthese-Beratung

Inhalt

Psychosynthese	2
Roberto Assagioli	3
Hilfe bei	4
Über mich	5
Jeder Mensch ist schön	6
Jedes Problem trägt seine Lösung bereits in sich	7
Die innere Grossfamilie	8
Neue Sprachen	9
Burn-out oder Burn-in	10
Duett oder Duell in der Paarbeziehung	11

Dorothee Assmus

Psychosynthese-Beratung



Psychosynthese

2

„Werde, was Du bist“^{*}, das ist das, was uns die Psychosynthese auf unserem Weg zu psychisch-seelischer Gesundheit und körperlichem Wohlbefinden und auf unserer Suche nach Erfüllung und Sinn in unserem Leben, zuruft.

„Werde, was Du bist“ bedeutet: Alles ist schon da. Nichts muss hinzugefügt und nichts verbannt werden. Viel mehr geht es darum, all das, was unserer Selbstwertung im Weg steht aufzulösen und zu verwandeln und all jenes, was der Entfaltung unserer Kreativität und Potenziale und der sensiblen Wahrnehmung unserer inneren Orientierung dient, zu unterstützen (Bewusstheit, Achtsamkeit, Selbstannahme, Harmonisierung unserer fragmentierten inneren Anteile, Aktivierung unserer inneren Ressourcen).

Dazu hält die von dem italienischen Psychiater und Therapeuten Roberto Assagioli entwickelte Psychosynthese ein breites Spektrum sehr wirkungsvoller Methoden bereit, die in sensibler Abstimmung mit dem Klienten seine Entfaltung in allen Stadien unterstützen. Oft kann schon in wenigen Sitzungen das Auflösen von Stagnationen bewirkt und die Dinge erneut in Fluss gebracht werden.

Langfristige Wandlung – so Assagiolis therapeutische Erfahrung, die von modernen neurobiologischen Forschungen bestätigt wird - gelingt eher durch Erleben als durch Analyse und Einsicht. Tatsächlich ist der Mensch nicht nur in seiner Entwicklung als Einzelwesen, sondern auch in seiner Entwicklung innerhalb der Menschheitsgeschichte viel früher ein Fühl- und Bilderwesen als ein Denkwesen.

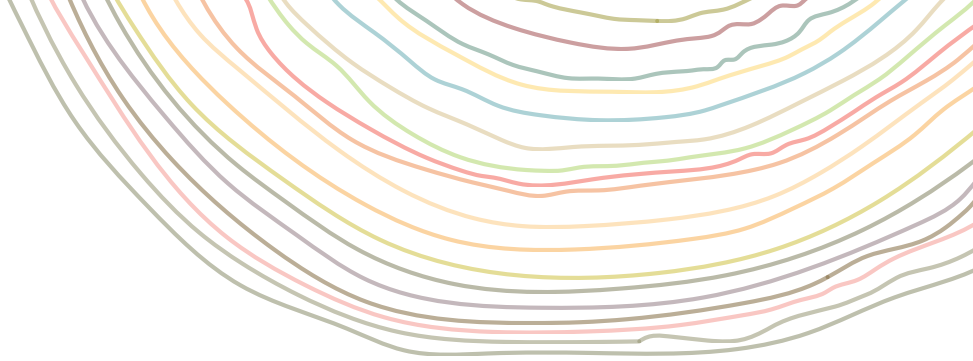
Deshalb arbeitet die Psychosynthese schwerpunktmäßig mit kreativen, erlebnis- und körperorientierten Methoden, sowie mit imaginativen Verfahren, sie bezieht also Körperempfindungen und innere Bilder als Ausdruck seelischen Geschehens in die Sitzungen mit ein. Dabei sucht sie immer auch nach realistischen und konkreten Umsetzungsmöglichkeiten des neu Entdeckten und Erlebten im Alltag.

Was mir persönlich jenseits aller Methoden jedoch am meisten am Herzen liegt, ist eine von Wertschätzung getragene, vertrauensvolle Atmosphäre, in der Sie, als Klientin oder Klient, sich aufgehoben und gleichzeitig frei fühlen können.

^{*}Titel eines der Standardwerke zur Psychosynthese, verfasst von Assagiolis wichtigstem Schüler Piero Ferrucci – sehr empfehlenswert !

Dorothee Assmus

Psychosynthese-Beratung



Roberto Assagioli

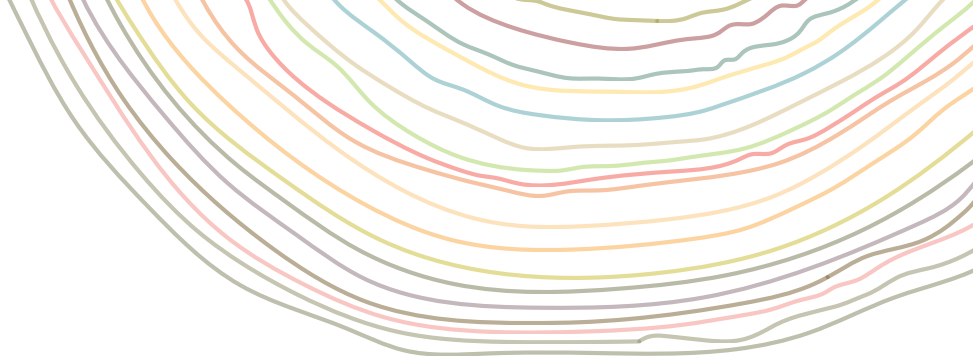
3

Roberto Assagioli (1888-1974), der Kontakt zu bedeutenden Psychologen (Jung, Freud, Maslow) und Geistesgrößen seiner Zeit pflegte und ein ausgeprägtes Interesse an östlicher Philosophie hatte, entwickelte seine Psychosynthese zu Beginn des 20. Jh, als eine Psychologie auch für den gesunden Menschen, die alle Schichten der menschlichen Psyche, von den archaisch-instinkthaften bis zu den höheren spirituell-transpersonalen Sphären einbezieht und die Entfaltung und Harmonisierung aller daraus hervorgehenden Kräfte um ein einigendes Zentrum therapeutisch begleitet. Er gehört zu den Begründern der humanistischen Psychologie ebenso wie der psychosomatischen Medizin und war ein Pionier der transpersonalen Psychologie. Schon in den 20 und 30er Jahren sprach er von Farb- und Musiktherapie und unterstrich die Bedeutung der Körperorientierung in der Therapie. Außerdem kann er als einer der ersten Vertreter systemischen Denkens in therapeutisch-pädagogischen Bezügen gelten. All diese Pionierleistungen sind wenig bekannt, was, wie er selber einmal mutmaßte, mit seiner Bescheidenheit zusammenhängt („Vielleicht war ich nicht genügend ehrgeizig“).

Was vielleicht aber viel wichtiger ist und allen Menschen, mit denen er je in Kontakt war in warmer Erinnerung geblieben ist, ist seine außerordentliche Persönlichkeit, seine tiefe Menschenliebe und feine Intuition, seine Toleranz, seine Bescheidenheit und die mit Heiterkeit und Humor gepaarte Weisheit. (Siehe Paola Giovetti: „Leben und Werk des Begründers der Psychosynthese“)

Dorothee Assmus

Psychosynthese-Beratung



Hilfe bei

4

- Wunsch nach persönlicher Entwicklung und Entfaltung der eigenen Potenziale
- Lebenskrisen und Lebenswenden
- inneren und äußeren Konflikten
- Entscheidungsfindung
- Trennung, Trauer, Abschied
- Paarkonflikten
- Wunsch nach mehr Lebendigkeit i.d. Partnerschaft
- Problemen mit Selbstwert und Selbstannahme
- allgemeiner Lebensunzufriedenheit/Sinnsuche
- Burn-out, Erschöpfungszuständen

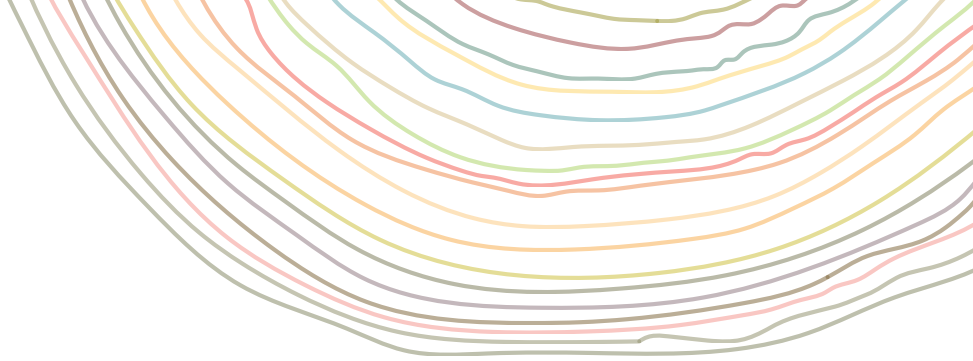
Mit Hilfe von

- spielerisch-kreativen Methoden der Psychosynthese*
 - spürbewussten Gesprächen
 - Imaginationen und inneren Bildern
 - Dialog mit inneren Figuren
 - Personifikationsübungen
 - Focusing nach E. Gendlin („der Körper weiß“)
 - Aktivierung innerer Ressourcen
 - Ausdrucksarbeit
 - Arbeit mit dem inneren Kind
 - Spontanmalerei/Farbdialog für Paare
 - Träumen
- (jeweils in sensibler Abstimmung mit dem Klienten)

*Die Wirksamkeit der Psychosynthese (Kölner Psychosynthesemodell) wurde im Rahmen einer Doktorarbeit der Universität Oldenburg überprüft. Die Methoden entsprechen neuesten neurobiologischen Forschungen: Nachhaltigkeit von Heilung und Wandlung geschieht eher durch imaginativ-leibliches Erleben, als durch kognitive Einsicht. Der ahnende Bauch weiß oft mehr, als der scheinbar wissende Kopf.

Dorothee Assmus

Psychosynthese-Beratung



Über mich

5

Freude an Menschen

Solange ich denken kann, sind Menschen mit ihrer wundervollen Vielfalt das, was mich am meisten begeistert und berührt. Mit vielleicht 10 Jahren beschloss ich deshalb „Menschenforscherin“ zu werden. Dass Psychologin oder Therapeutin die richtigere Berufsbezeichnung gewesen wäre, wusste ich damals noch nicht.

Zwischenstationen

An dieser Begeisterung hat sich bis heute nichts geändert. Seit meinem Romanistikstudium habe ich meine Freude an Menschen als Dolmetscherin auf internationalen Messen in unterschiedlichsten Produktbereichen gelebt. Meine Tätigkeit habe ich dabei nie nur als sprachliche Vermittlung betrachtet, sondern auch als Brückenbau zwischen Menschen mit ihren verschiedenen Mentalitäten und habe im Kontakt mit Auftraggebern und deren Kunden aus aller Welt erfahren, dass jeder Mensch etwas ganz eigenes Schönes mitbringt, das mich berührt und bereichert. Bei der Arbeit ist es nicht selten vorgekommen, dass Menschen sich mir mit ihren aktuellen Schwierigkeiten anvertraut haben und neben dem Dolmetschen auch auf diese Weise mit Menschen in Kontakt sein zu dürfen und zu sehen, dass sich etwas in ihnen bewegt, hat mich jedes mal beglückt.

Neustart

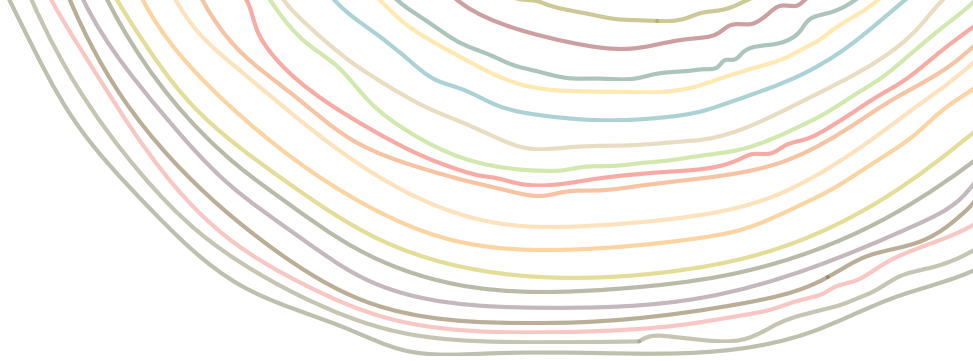
Nachdem ich die Psychosynthese in einer persönlichen Krise als sehr hilfreich erlebt hatte, entschloss ich mich zu einer 4-jährigen Ausbildung in pädagogischer und therapeutischer Psychosynthese am „Institut für Psychosynthese und transpersonale Psychologie“ in Köln Brück. An die Ausbildung schlossen sich Intensiv-Fortbildungen in Paartherapie, Psychosomatik, Traumarbeit, Symbolpsychologie, sowie Psychoenergetik (nach Peter Schellenbaum) an. Außerdem konnte ich als Assistentin bei Psychosynthese-Gruppenseminaren vielfältige wertvolle Erfahrungen sammeln und bin heute psychologisch beratend tätig.

Ich freue mich, Sie ein Stück auf Ihrer Reise begleiten zu dürfen

Dorothee Assmus

Dorothee Assmus

Psychosynthese-Beratung



JEDER MENSCH IST SCHÖN.....

6

.....wenn er ganz und gar er selbst ist.

Wer ist, was er ist,
der ist, mit allen Ecken und Kanten, rund in sich selbst.
Das macht stark, gelassen und schön.

Damit all das, was in uns angelegt ist, zum Vorschein kommen und blühen kann, braucht es einen liebevollen Blick, in dem wir uns positiv gespiegelt fühlen und der uns ermutigt unseren eigenen Weg zu wagen. Oft haben wir uns diesen Blick früher vergeblich gewünscht, um so wichtiger wäre es, dass wir lernen ihn uns schließlich selbst zu schenken.

Ich möchte Ihnen einen sicheren Raum anbieten, in dem alles sein darf und in dem sie das freudvolle Experiment des „Ganz-Ich-selbst“ wagen können und Sie außerdem unterstützen Wege zu finden, sich mit dem, was sie bei diesem Experiment entdecken, mutig in die Welt zu bringen.

JEDES PROBLEM TRÄGT SEINE LÖSUNG
BEREITS IN SICH.....

7

.....sie will nur entdeckt werden.

Dazu braucht es einen neuen Blick auf Krisen, die eher als Sackgasse-Schilder, denn als übelmeinendes Schicksal verstanden werden wollen. Ein Weg, der nicht dem entspricht, was wir sind, sondern dem, was wir sein wollen oder sein sollen, ist ein Irrweg, auf dem wir nicht weiter gehen können. Stattdessen könnten wir uns den Wegweisern zu fruchtbareren Gebieten zuwenden.

Solche ganz persönlichen Wegweiser trägt jeder Mensch in Form von unbewusstem Lösungswissen in sich.

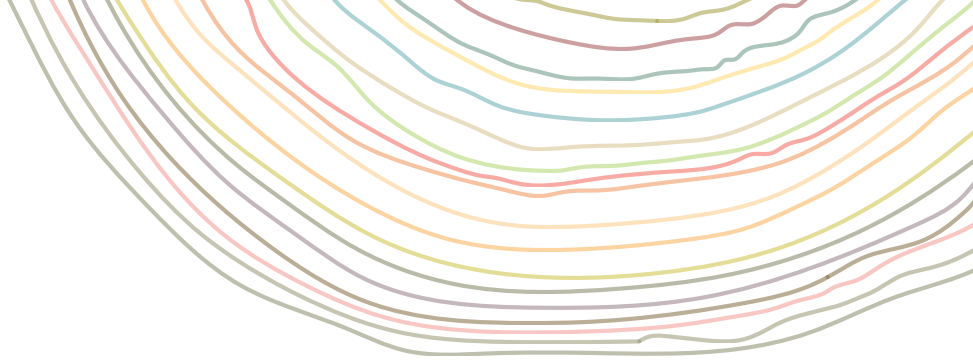
„Krise“ bedeutet, dass bewährte, bisher mit Erfolg verwendete Lösungsstrategien in einer veränderten Situation nicht mehr greifen.

Die damit einhergehende, zu Beginn oft dramatisch erlebte, von unserem Unbewussten ausgelöste Vollbremsung des Systems bietet eine Chance zum Innehalten und zur Neuorientierung.

In Turbulenzen von Krisenzeiten, Lebenswendepunkten und Konfliktsituationen möchte ich Sie darin unterstützen, sich selbst ganz nahe zu sein und gleichzeitig zu der herausfordernden Situation einen den Blick weitenden und die Gestaltungsmöglichkeiten verbreiternden, heilsamen Abstand zu finden.

Es gibt zu jeder Zeit helfende Kräfte in Ihrem Inneren, die sensibel wahrgenommen und auf spielerische Weise aktiviert werden wollen.

Manchmal besteht der erste Schritt auf dem neuen Weg, schlicht darin, das „Nicht-mehr-Weiter-Wissen“ zu akzeptieren und sie dabei zu begleiten, es anzunehmen. Dann bekommt Ihr wissendes Unbewusstes neuen Raum, für seine manchmal ungewöhnlichen und doch lebensnahen Einfälle und Sie Stück für Stück Raum für *mehr Leben*.



DIE INNERE GROSSFAMILIE

8

Jeder Mensch ist in Wirklichkeit eine „Menschenmenge“.

Und jedes Mitglied dieser „Menschenmenge“ möchte geliebt und verstanden werden und einen sinnvollen Platz im Ganzen bekommen.

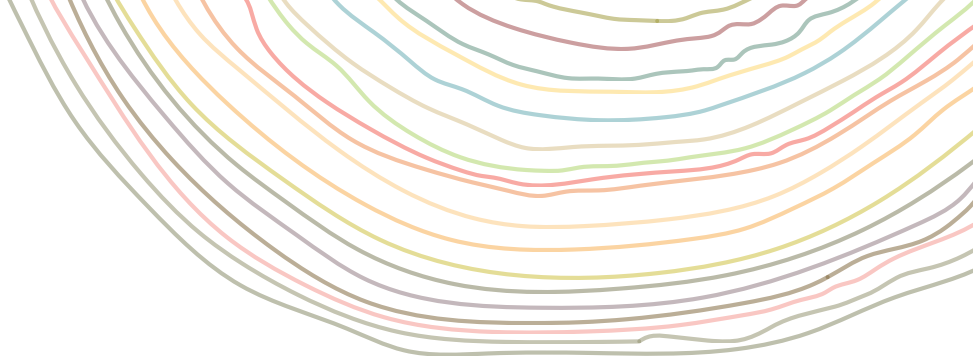
Tatsächlich gibt es in jedem Menschen eine Vielzahl unterschiedlicher Strebungen und Kräfte. Manche davon bilden tolle Teams. Andere stehen im Dauerkonflikt und erzeugen innere Zerrissenheit. Wieder andere werden unterdrückt oder verdrängt, sind uns selber unbekannt und erscheinen nur in unpassenden Situationen wie rebellisch gewordene Kinder, die sich nicht beachtet fühlen.

Es gibt starke kämpferische und empfindsam sensible Anteile, chaotisch-kreative und strukturiert-gewissenhafte, kraftvoll handelnde und sich einfach dem „Sein“ hingebende, Unabhängigkeit suchende und Verbindung stiftende Anteile und viele mehr.

All diese vielfältigen Anteile (in der Psychosynthese Teilpersönlichkeiten genannt) sind in jedem Menschen in unterschiedlichem Mischungsverhältnis als Gegensatzpaare vorhanden. Jeder von ihnen bringt positive Eigenschaften mit, die am richtigem Platz eingesetzt, ihren wertvollen Beitrag leisten, und sie alle werden gebraucht, damit eine lebensförderliche Balance entsteht.

Werden manche davon unterdrückt, weil gesellschaftliche Normen oder unsere Erziehung sie auf die „schwarze Liste“ gesetzt haben, dann fehlen sie uns nicht nur für unser Gleichgewicht und unsere Ganzheit, sondern können im schlimmsten Fall zu Störfeldern in uns oder zwischen uns und unseren Mitmenschen werden (z.B. wenn wir im Gegenüber bekämpfen, was wir an uns selbst nicht haben wollen).

Ich möchte Sie unterstützen, all diese Teile kennen, ihre Qualitäten schätzen zu lernen und ihre unterschiedlichen Bedürfnisse ernst zu nehmen, damit sie als „gutes Familienoberhaupt“ im Sinne eines harmonischen Miteinanders jedem den passenden Lebensraum geben können.



NEUE SPRACHEN

9

Wir lernen Englisch, Französisch oder verschiedene Fachsprachen, warum lernen wir nicht die Sprachen unserer Seele?

Unser Inneres spricht ständig zu uns und wünscht sich Kontakt, denn es hat allerlei wertvolle Mitteilungen darüber, wie wir da, wo wir uns im Heranwachsen von unserer ursprünglichen Natur entfernt haben, wieder auf uns selbst zubewegen können.

Alles was uns unterwegs verloren gegangen ist oder nie eine Chance hatte, gelebt zu werden, möchte vom Grund unseres Unterbewusstseins auftauchen dürfen und sichtbar werden, damit wir es wieder in unser Leben integrieren können.

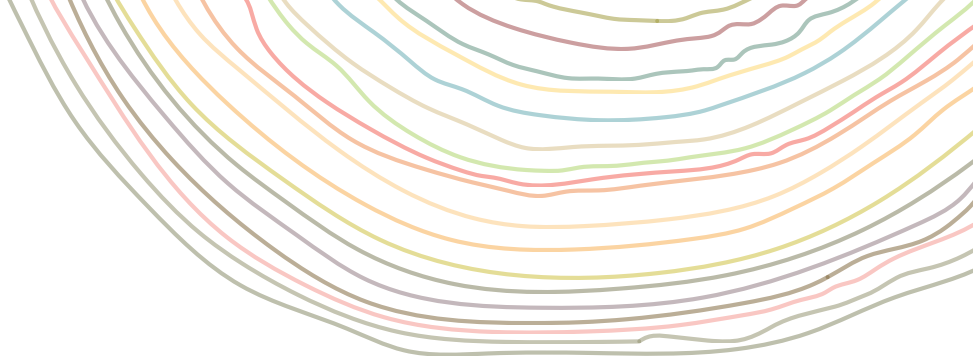
Um an das verloren Gegangene zu erinnern hat unsere Seele viele Sprachen:

- *Innere Bilder und Fantasien
- *Gefühle, Berührtheiten
- *Träume
- *Körperempfindungen
- *Spontane Einfälle und Assoziationen
- *Affinität zu wiederkehrenden (schwierigen) Situationen
- *Versprecher, spontane Gesten, unbeabsichtigte Handlungen
- *Projektionen (die sich z.B. in starker Faszination bzw. Abwehr von Menschen und deren Eigenschaften zeigen)
- *Psychosomatische Beschwerden
- *Wünsche, Sehnsüchte, Tagträume
- *Persönliche Symbole

Ich würde Sie gerne mit diesen Sprachen vertraut machen und Ihnen helfen, die Botschaften Ihres Inneren verstehen und nutzen zu lernen, sodass auch Konfliktfelder fruchtbar werden und die darin enthaltende Reibung zur Schubkraft für ihren eigenen Weg werden kann.

Dorothee Assmus

Psychosynthese-Beratung



BURN-OUT ODER BURN-IN

10

Kraftvoll brennen für das, was wirklich meins ist oder
Kräfte zehrendes Ausbrennen, an dem, was mir nicht entspricht

Burn-out entsteht, wenn Sie ein Apfelbaum sind und sich abverlangen,
Birnen zu tragen.

Jeder Mensch ist richtig, *wie* er ist, aber nicht immer richtig, *wo* er ist.

Wenn Sie Tätigkeiten nachgehen oder sich in Lebensumständen bewegen,
die Ihnen gemäß sind und sich richtig anfühlen, dann wächst Ihnen -auch
bei allen damit verbundenen Herausforderungen- immer wieder neue Kraft
zu. Es entsteht Freude, Ihre Kreativität ist geweckt, und Sie empfinden Ihr
Leben als sinnvoll.

In unserer hektischen, leistungsbetonten Welt kommt uns leider immer wie-
der ein positiver Kontakt zu uns selbst und damit das Gespür für unseren
ureigenen Weg abhanden.

Ich möchte Sie unterstützen, Ihre wegweisenden Signale sensibel wahrzu-
nehmen, sie darin stärken, innere und äußere Antreiber zu entlarven und
ihnen mutig entgegen zu treten und mit Hilfe Ihres inneren Wissens eine
praktikable Lebenslösung zu finden, die zu Ihren Talenten und Potenzialen
passt und Ihren Bedürfnissen gerecht wird.

Miteinander wachsen und am anderen die eigene Lebendigkeit immer wieder neu entzünden oder gegeneinander kämpfen und sich im wechselseitigen Dauerfeuer zermürben

Das sind zwei Weisen, Beziehungen zu leben. Eine dritte könnte heißen: Einsam-zweisamer Tiefschlaf.

Die erste bringt zwei Menschen Freude, Gesundheit, Lebendigkeit und ist eine wunderbare Gelegenheit zur Selbstentdeckung und Heilung alter Wunden. Die anderen beiden führen zu Erschöpfung, lassen zwei Menschen feststecken oder sich im Kreis drehen und machen im schlimmsten Falle krank.

Sich miteinander und aneinander -auch reibend- zu entwickeln, ist das, was eine Beziehung über viele Jahre hinweg lebendig sein lässt und auch das erotische Feuer immer wieder neu entfacht.

Durch die beiderseitige Veränderung begegnen sich die Partner immer wieder auf neue Weise und von neuen ‚inneren Orten‘ aus, sodass es immer wieder Spannendes am anderen zu entdecken und Wertvolles voneinander zu lernen gibt.

Dabei scheint das Leben eine rätselhafte Treffsicherheit zu haben, genau die Menschen zusammenzuführen, die sich mit und durch den Anderen am besten entfalten können.

Das entscheidende Geheimnis ist: sich gegenseitig einfühlbar zu machen und sich dem Partner mit Allem, auch den vermeintlichen Schwächen und in aller schillernder Individualität zeigen zu können und darin mutig zu sich selbst zu stehen.

Ich möchte gemeinsam mit Ihnen beiden die Voraussetzungen für solche Begegnungen schaffen, wobei die wechselseitige Erkundung mit kreativen Methoden in einem Raum stattfindet, in dem alle Bedürfnisse gleichen Rang haben und wir uns darauf einigen, dass es kein ‚richtig‘ oder ‚falsch‘ gibt, sondern nur verschiedenfarbige Brillen, durch die Sie und Ihr/e Partner/in die Welt anders erleben.