

# Phaemotherapie®

## Phänomenologisch - emotionale Therapie nach Lempert

Phaemotherapie® ist die Weiterentwicklung unseres seit Jahren erfolgreichen Beratungs- und Therapieansatzes für verschiedenste Probleme und Störungen.

Ausgehend von den Erfahrungen und Ansätzen der "Gewaltberatung nach dem Hamburger Modell" hat das Institut von Joachim Lempert die therapeutischen Herangehensweisen und Interventionstechniken so verfeinert und spezifiziert, dass der ursprünglich auf Gewaltberatung und Tätertherapie ausgerichtete Ansatz sich auch auf dem äußerst schwierigen Feld des sexuellen Missbrauchs und des Pornographiekonsums bewähren konnte.

Der regelmäßige Informations- und Erfahrungsaustausch mit den in diesen Bereichen Praktizierenden und die enge Vernetzung mit den unterschiedlichsten Berufsfeldern hat viel zur Verfeinerung unseres Ansatzes beigetragen. Die Berücksichtigung empirischen Daten sowie die Einbeziehung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse ließ einen Therapieansatz entstehen, der auch für andere Problemfelder nutzbar ist und mit Erfolg praktiziert wird.

## Unsere Haltung

- Wir respektieren den Menschen vor uns in seinem So-Sein und fokussieren uns auf das, was im Moment des Kontaktes geschieht bzw. wahrnehmbar ist
- Wir geben jedem Menschen eine Chance auf Veränderung seines Verhaltens und begleiten ihn auf diesem Weg professionell
- Wir (be-)urteilen und werten nicht, wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung des Augenblicks
- Wir hören, was Menschen von sich erzählen, wie sie die Welt sehen und erleben. Wir begleiten sie in ihrer Selbstwahrnehmung und im Erleben ihrer originären Gefühle. Dies ist für uns der Weg zur Veränderung

## Unser Ziel

- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt
- Die eigenen Ressourcen zu erkennen, Wert zu schätzen und angemessen einsetzen zu können
- Sensibilisierung und Schulung der Selbstwahrnehmung sowie Ermutigung, zu dem Wahrgenommenen und den eigenen Gefühlen zu stehen
- Eigene Verhaltens- und Rollenmuster zu erkennen und sie mit Blick auf die aktuelle Lebenssituation überprüfen zu können
- Mitgefühl mit sich und seinen Mitmenschen zu entwickeln und zeigen zu können
- Mehr Lebensqualität durch die Integration aller Persönlichkeitsanteile
- Schulung der Aufmerksamkeit für das, was im Hier und Jetzt geschieht

## Unser Weg

- Wir zeigen in jedem Moment höchste Präsenz, sind achtsam und aufmerksam unserem Klientel und uns selbst gegenüber
- Wir gehen in Kontakt und versuchen die Kontaktfläche zu unserem Gegenüber zu erweitern
- Wir nehmen unsere eigenen und die Gefühle unseres Gegenübers (limbische Resonanz) differenziert wahr und teilen diese in geeigneten Interventionen mit
- Unsere Aufmerksamkeit gilt den Phänomenen, den Wahrnehmungen im Hier und Jetzt; wir interpretieren nicht, sondern teilen unsere Beobachtungen in angemessener Form mit
- Wir arbeiten stark mit den Gefühlen und Gefühlswahrnehmungen. Wir begleiten auf edukative Weise bei der Erkennung, Definition und Zuordnung von Gefühlswahrnehmungen
- Wir unterscheiden zwischen originären und derivaten Gefühlen. Durch Interpretationen und Abwertungen entstehen derivate Gefühle. Veränderungsprozesse können jedoch nur durch das Zulassen und Erleben originärer Gefühle initiiert werden
- Wir vertiefen mit therapeutischen Interventionen die originären Gefühle, ermöglichen somit Zugänge zu Versüttetem, Verdrängtem und eröffnen Möglichkeiten der Bewältigung. Dadurch verstärken wir die Selbstwahrnehmung und die Akzeptanz dieser Emotionen. Wir geben allen Gefühlen den Raum, den sie zur Entfaltung eines dynamischen Eigenlebens brauchen.
- Wir unterscheiden Aggression als ein notwendiges Gefühl zur Grenzsetzung von dem Gewalthandeln als einem Akt der Grenzüberschreitung
- Wir konfrontieren, wenn Klienten definierte Räume verlassen oder Grenzen überschreiten
- Wir lassen uns ein, geben Raum für Ungewohntes und Neues. Wir verlassen mit den Klienten vorgegebene Muster und Rahmen.
- Wir eröffnen Perspektiven oder helfen mit bei der Aufdeckung verloren geglaubter Ressourcen. Gemeinsam erproben wir Verhaltensalternativen
- Wir bieten vielfältige kreative Methoden zur Kristallisation oder Erhellung von Problemen, zu denen ein sprachlicher Zugang nicht möglich ist