

PETER WESCHE

Hakomi-Körperpsychotherapie
Trauma-Therapie
Selbsterfahrung
Achtsamkeits-Training
Einzelbegleitung & Gruppen

Psychotherapie ist für mich ein Weg der Bewusstseinsentwicklung und Heilung, der uns näher zu uns selbst und zu anderen Menschen bringt.

Mein Anliegen ist es, das Potential, den inneren Reichtum meiner Klienten und Klientinnen zur Entfaltung zu bringen. Meine Grundfrage ist dabei immer: Welche Sehnsucht gibt es in diesem Menschen und was ist die fehlende Erfahrung?

Ich begleite Menschen mit Herz und Verstand, authentisch und achtsam.



In der therapeutischen Begleitung entstehen tiefe, oft überraschende Einsichten und neue Lebenswege, die mich immer wieder zum Staunen bringen. Die Begleitung dieser Transformationen macht mich dankbar und glücklich.

- Peter Wesche, Jahrgang 1969
- Erste Begegnung mit Hakomi 1995
- Arbeit in eigener privater Praxis in Hannover
- Diplom Kulturpädagoge / Kulturwissenschaftler
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Hakomi-Therapeut
- Trauma-Therapeut
- Tätigkeit als Honorar-Psychotherapeut

»Achtsamkeit ist jenes
Gewahrsein, das entsteht,
wenn sich die Aufmerksamkeit
mit Absicht und ohne zu bewerten
auf die Erfahrungen richtet,
die sich von Moment
zu Moment entfalten.«

Jon Kabat-Zinn

KONTAKT

🏠 In der Steinriede 7 (Hinterhof im Kugel e.V.)
30161 Hannover

📞 0511 – 165 870 17

📠 0172 – 548 88 16

🌐 www.peterwesche.de

✉ hakomi@peterwesche.de

📌 [achtsame.bewusstseinsentwicklung](https://www.facebook.com/achtsame.bewusstseinsentwicklung)



PETER WESCHE

HAKOMI

ERFAHRUNGSORIENTIERTE
KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

ACHTSAMKEITS-TRAINING

»EINE AUSZEIT FÜR DICH« Achtsamkeit & Selbstfürsorge

WORKSHOP / ACHTSAMKEITS-TRAINING

Seit den Entdeckungen zur Neuroplastizität in der Hirnforschung, sind die Effekte von Achtsamkeit wissenschaftlich belegt.

Bereits zwei Wochen tägliches Üben von Achtsamkeit (Dauer 15 Minuten) verändern das Gehirn nachweislich (siehe auch: *Richard Davidson: Warum wir fühlen, wie wir fühlen*).



Wie geht Achtsamkeit?

1. LENKEN SIE DIE AUFMERKSAMKEIT

Schließen Sie die Augen und richten ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung an der Nasenspitze. Wenn etwas anderes Sie ablenkt, kehren Sie im Geiste immer wieder zur Atembeobachtung zurück. Bleiben Sie für einige Zeit in dieser Erfahrung..

2. WECKEN SIE DAS INNERE BEOBACHTEN

Wenn Sie die Augen schließen, können Sie vielleicht einen inneren Beobachter in sich bemerken. Dann kann ein Perspektivwechsel stattfinden: Sie sind mitten in der eigenen Erfahrung des Augenblicks und können gleichzeitig distanziert beobachten..

3. WAS PASSIERT JETZT?

»Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.« sagt John Lennon. Achtsamkeit bedeutet, sich dem Hier und Jetzt zuzuwenden - von Moment, zu Moment, zu Moment - fragen Sie sich: Was passiert jetzt?..

4. AKZEPTANZ FÜR DAS, WAS IST

Leiden bedeutet »Etwas zu wollen, was nicht ist und etwas nicht zu wollen, was ist.« Eine förderliche Haltung hierzu kann sein: Lernen, die Dinge mit Wohlwollen zu akzeptieren, so wie sie sind..

Aktuelle Termine für Workshops unter:
peterwesche.de

»HAKOMI ist eine erfahrungsorientierte, somatische Psychotherapie, die mit der Weisheit des Körpers arbeitet.«

Der erste Schritt in Hakomi besteht häufig darin, eine andere Perspektive der Selbstwahrnehmung einzunehmen: **Die innere Achtsamkeit.**

Ein wesentliches Element der Achtsamkeit ist die Aktivierung des inneren Beobachters. Getragen von einem Zustand nicht-bewertender, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit entsteht ein Wechsel in der Perspektive: Die Klientin oder der Klient ist im eigenen Erleben und gleichzeitig kann die Erfahrung aus der Distanz beobachtet werden. Der Beobachter öffnet den Zugang zur Welt der inneren Phänomene und des unbewussten Erfahrungswissens. In **Achtsamkeit** können lebhaftere Bilder und Szenen auf der *inneren Bühne* entstehen, wir werden sensibel für Stimmungen, Emotionen, Gefühle und Erinnerungen, die uns im Alltagsbewusstsein meist nicht zugänglich sind. So kann das Zusammenspiel von Emotionen, Gedanken und Körperreaktionen wahrgenommen und erforscht werden, das sonst weitgehend unbewusst und automatisch abläuft.

In **Akzeptanz** wächst die Kooperationsbereitschaft innerer unbewusster Anteile und Abwehrmechanismen, darum folgt der Therapeut dem Prinzip der **Gewaltlosigkeit**, in einer annehmenden, liebevollen Grundhaltung.

In der **Körperpsychotherapie** erforschen wir darüber hinaus auch die Spuren der Erfahrung auf der körperlichen Ebene. Das achtsame Wahrnehmen von Körperempfindungen, Haltung, Mimik, Gesten, Bewegung und Impulsen kann zum gespeicherten Wissen des Körpers führen und zugleich finden sich hier oft Ausgangspunkte für neue Erfahrungen.

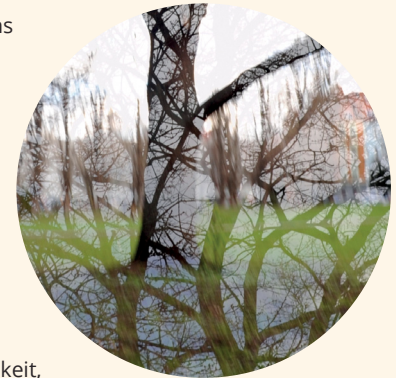
Unsere **Lebensstrategien** sind vielfach geprägt von alten, oft schmerzlichen Erfahrungen in der Kindheit. Wir sind in der Lage, um jeden Preis, auch unter extrem schwierigen Bedingungen, zu überleben und entwickeln dazu Strategien. Diese Verhaltensmuster folgen einer unbewussten, automatisch ablaufenden *Dramaturgie*. Im Verlauf des Lebens stehen sie uns dann irgendwann im Weg, werden zu Lebenskonflikten und als seelische und somatische Leiden sichtbar.

In Hakomi wenden wir uns diesen tief verankerten **Glaubenssätzen und Überlebensstrategien** zu und wertschätzen den Sinn, den sie in unserem Leben (als damals wirksame Überlebensstrategien) hatten.

Dabei kommen wir in Kontakt mit verdrängten Teilen unserer Persönlichkeit, mit Emotionen, die einen **Ausdruck** und ein Gegenüber benötigen: Jemanden der zuhört, da ist, mitfühlen kann und versteht.

In erfahrungsorientierten Experimenten können wesentliche Aspekte einer fehlenden Erfahrung (**missing experience**) symbolisch erlebt und neue Ressourcen und Möglichkeiten entdeckt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie persönlich unter 0172 - 54 888 16 oder online unter: peterwesche.de/hakomi



DIE SÄULEN DER METHODE:

- Innere Achtsamkeit
- Körperzentriert
- Erfahrungsorientiert
- Experimentelles Vorgehen
- Körper-Geist-Einheit
- Tiefenpsychologische Fundierung
- Grundsatz der Gewaltlosigkeit