

# PETER WESCHE

Hakomi - Achtsame Somatische Psychotherapie  
Somatische Traumatherapie  
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.

Ich bin ausgebildet am *Hakomi Institute of Europe* - in Hakomi & Somatischer Traumatherapie, habe eine Zulassung als Heilpraktiker für Psychotherapie und bin zertifizierter Körperpsychotherapeut, nach dem hohen Europäischen Ausbildungs-Standard der *European Association for Body Psychotherapy* (EABP / DGK)

- Peter Wesche, Jahrgang 1969
- Erste Begegnung mit Hakomi 1995
- Diplom Kulturpädagogik / Kulturwissenschaftler
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- EU Zertifikat als Körperpsychotherapeut EABP / DGK
- Hakomi - Achtsame Somatische Psychotherapie
- Hakomi - Traumatherapie
- 2 Jahre Tätigkeit als Honorar-Psychotherapeut / BTZ Hannover
- Seit 2012 Praxistätigkeit in Hannover

»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

🏠 Große Barlinge 21  
30171 Hannover

☎ 0511 - 165 870 17  
☎ 0172 - 548 88 16

🌐 [www.peterwesche.de](http://www.peterwesche.de)  
✉ [hakomi@peterwesche.de](mailto:hakomi@peterwesche.de)  
📱 [achtsame.bewusstseinsentwicklung](https://www.facebook.com/achtsame.bewusstseinsentwicklung)



# Peter Wesche

RAUM FÜR BEWUSSTSEINSENTWICKLUNG  
& KÖRPERPSYCHOTHERAPIE

## Hakomi

Achtsame Somatische Psychotherapie  
Somatische Traumatherapie

Körperpsychotherapeut EABP / DGK  
Heilpraktiker für Psychotherapie



## 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 eine 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..

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

**D**er 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 den 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](http://peterwesche.de/hakomi)



### DIE SÄULEN DER METHODE:

- Achtsamkeitsbasiert
- Körperzentriert
- Erfahrungsorientiert
- Experimentelles erforschendes Vorgehen
- Körper-Geist-Einheit
- Tiefenpsychologische Fundierung
- Grundsatz der Gewaltlosigkeit
- Prinzip der Fluidität