

Therapiebeschreibung ATTITUDE MOVE
CR Wogrolly-Domej M.

Bei diesem psychotherapeutischen Angebot geht es darum, in der Gruppe und/oder im Einzelsetting zu fragen: „Wer bin ich?“ und „Welche innere Haltung lenkt mich, so dass ich werde, was ich bin?“

Bei diesem psychotherapeutischen Zugang unterscheiden wir unsere Denkhaltung von unserer Ist-Haltung nach außen hin. Wir gehen davon aus, dass innere und äußere Haltung häufig nicht harmonisch zusammenwirken, sondern auseinanderklaffen, divergieren.

Eine zentrale Ausgangsthese dabei ist, dass mein Denken mein Sein nicht nur beeinflusst, sondern dass mein Denken mein Sein bedingt. Und auch mein Selbstbild (wer bin ich?) Weltbild (wer sind die anderen um mich?) wird dadurch gesteuert, wie meine innere „Denkhaltung“ ist.

Es gilt, im Denken einen Zusammenhang zum Sein zu schaffen; dies geschieht über das A) Fühlen und B) Tun.

Auf der Ebene des Fühlens geht es um das Erreichen von alltäglich erforderlichen „Fertigkeiten“:

- 1) Die Fertigkeit, in jedem Augenblick zu erkennen, wie meine innere und äußere Haltung zusammenspielen und was das Ergebnis dieses Zusammenspieles ist (Spannung versus Harmonie)
- 2) Die Fertigkeit, mich anzunehmen und die für mich angemessene Denkhaltung zu finden und kultivieren, um das zu sein, was ich sein kann und möchte.

Durch dialogische und kollektive psychotherapeutische Arbeit im Gruppensetting sowie auch im Einzelsetting kann mein ATTITUDE STATE erstens, erkannt und zweitens, weiter entwickelt/verändert werden.

Die Teilnehmer/innen sind in der Gruppenselbsterfahrung ruhig und bewegt und kommen in Bewegung. Es kommt nach Stufe 1 ATTITUDE zur 2. Stufe MOVE: alles bewegt sich, Denkhaltung und Körperhaltung werden am Ende eins. Wir tragen uns gestärkt durchs Leben und den Alltag. Wo vorher Divergenz war, kehrt Harmonie ein, die dynamisch ist.