



Hakomi® Therapie

Autor/in: [Paartherapeut, Mediator, Körpertherapeut, Coach,](#)
[Heilpraktiker, Dipl. Ing. Wilhelm Roth](#)



Die HAKOMI ® Therapie ist eine Form tiefenpsychologischer Therapie und körperorientierter Psychotherapie. Sie ist eine Art Synthese verschiedener Formen der humanistischen Psychologie.

Der HAKOMI Prozess unterstützt die Entwicklung Emotionaler Intelligenz (EQ) und das persönliche Wachstum. Die zentralen Handlungsleitenden Prinzipien von HAKOMI sind die "Innere Achtsamkeit" und "die Gewaltlosigkeit". Mit der Haltung der Gewaltlosigkeit laden wir das Unbewußte ein zur Kooperation im therapeutischen Prozess und wir haben die Möglichkeit in Kontakt zu kommen mit den versteckten Grundüberzeugungen, welche unser Handeln unbewußt beeinflussen. Ein Heilungsprozess kann sich dann entwickeln, wenn diese versteckten Anschauungen aufgedeckt und untersucht werden können.

Deshalb nehmen wir uns viel Zeit dafür, die Botschaften unseres Körpers, z.B. körperliche Gewohnheiten, Anspannungen, Schmerzen, etc. zu untersuchen, wenn sie uns bedeutsam erscheinen. Wir wollen auf diesem Weg mit unseren inneren, unbewussten Botschaften in Kontakt kommen und die zentralen Grundüberzeugungen entdecken, mit denen wir unser Leben bestimmen.

Therapie ist eine Entdeckungsreise zu uns selbst. „Wer bin ich wirklich?“ Dies ist eine zentrale Frage, die den Prozess begleiten wird.

Wir sind überzeugt, dass jede Form von Gewalt einen inneren Widerstand in der davon betroffenen Person erzeugt und das Vertrauensverhältnis zu der ausübenden Person zerstört. Daher bewegen wir uns immer im Rahmen von Gewaltlosigkeit.

In der Therapie wenden wir unsere Aufmerksamkeit auch auf die inneren Blockaden und Widerstände, und wir untersuchen die Barrieren, die unseren Entwicklungsprozess behindern und Schmerzen im Alltag erzeugen. Sobald wir die Zusammenhänge dieses Zustands aufgedeckt haben, kann sich der Prozess verändern und Heilung kann entstehen sowie eine bisher unbekannt Form „Emotionaler Intelligenz“ (D.Golemann 1996) kann sich öffnen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten