

# Mit Selbstvertrauen und neuer Kraft das eigene Leben erfüllend gestalten

Jeder Mensch hat seine ganz eigene Lebensgeschichte, die ihn prägt und formt. Psychische Verletzungen und Wunden können den Energiefluss beeinträchtigen und die Lebensfreude stark einschränken. Durch körperorientierte Methoden kann verloren gegangene Lebensenergie wieder zurückgewonnen und erfahrbar gemacht werden. Core Energetics® bietet einen Weg dafür.

## Mehr Freude, Herz und Erfüllung im Leben.

Durch Core Energetics® kann blockierte Lebensenergie frei gesetzt werden. Mehr Energie, Freude und Lebensmut werden erfahrbar.

### Durch Core Energetics® zu mehr Energie und Lebensfreude

Core Energetics® ist eine energie- und körperorientierte Psychotherapie-Methode. Sie sieht den Menschen als eine körperliche, seelische, geistige und spirituelle Einheit. Core Energetics® strebt danach, das menschliche Potential optimal zu entfalten, damit sich die Essenz des Wesens in ihrer Vielfalt zum Ausdruck bringen kann.

Durch Core Energetics® kann blockierte Lebensenergie freigesetzt werden. Mehr Lebensfreude, Liebe, Spontaneität, Gesundheit und Erfüllung wird erfahrbar.

Core Energetics® basiert auf folgender Erkenntnis (nach Dr. John Pierrakos):

- Der Mensch ist eine psychosomatische Einheit
- Die Quelle seiner Heilung liegt in ihm selbst
- Alles Existierende bildet eine Einheit

### Raum für innere Freiheit

Der Core Energetics®-Prozess erforscht die Zusammenhänge zwischen vegetativen Störungen, muskulären Verspannungen, Gefühlsstauungen, Wiederholungen von Lebensmustern und den zugrundeliegenden seelischen Konflikten.

Core Energetics® sieht den Menschen als strömende, pulsierende Energie, die von innen nach aussen und umgekehrt fließt. Dieses Strömen kann durch negative, schmerzhaft erlebte Erlebnisse gestört werden und unsere gute, wahre Absicht behindern. Es

entstehen verzerrte Muster, Überreaktionen und Akte der Selbstsabotage, die sich negativ auf unser Leben und die Gesundheit auswirken. Core Energetics® strebt die Verarbeitung alter Verletzungen an, schafft Raum für innere Freiheit, vermittelt die Fähigkeit, «mit dem Herzen zu sehen» und fördert Autonomie und Selbstverantwortung.

### Das Core Energetics®-Modell

Das ganzheitliche Modell der Core Energetics® umfasst alle Ebenen des menschlichen Seins. Es beruht auf dem Grundsatz, dass jedes Wesen einzigartig ist in seiner Essenz und seinen Qualitäten.



## Der Körper lügt nicht!

Die Lebensgeschichte und seine wiederkehrenden Muster formen den Körper. Core Energetics® hilft dabei, sich dessen bewusst zu werden und damit auf eine liebevolle Art und Weise umzugehen.

### Arbeit mit dem Körper, der Energie und dem Bewusstsein

Unser Körper ist ein wichtiges Element für den ganzheitlichen Heilungsprozess. Er repräsentiert die Lebenskraft und den «Sitz» unserer Seele. Core Energetics® arbeitet mit dem Körper, seiner Energie und dem Bewusstsein. Dabei helfen eine Reihe von Techniken, Hilfsmittel und Konzepte, wie z.B. Atem- und Energieübungen, emotionale Arbeit, Arbeit mit inneren Bildern und Glaubenssätzen, Entspannung, Rollenspiele, direkte Arbeit am und durch den Körper, Massage, Bewusstseinsarbeit, und vieles andere mehr. So kann eine kohäsive Verbindung zwischen Körper, Gefühlen und Gedanken erschaffen werden. Core Energetics® beinhaltet Wege, um die blockierte Energie, die durch körperliche oder seelische Traumata entstanden sind, wieder frei fließen zu lassen. Sie ermöglicht, sich Emotionen und im Konflikt stehenden Gefühlen tief bewusst zu werden und bietet gleichzeitig ein immenses Heilungspotential für Körper und Psyche.

### Das Menschenbild nach Core Energetics®

Das Core Energetics®-Modell sieht den Menschen als positives, spirituelles Wesen, das verbunden ist mit «Allem-was-ist». Im innersten Kern, dem englischen Core, entspringen die Ebenen des Höheren und Niederen Selbst. Im Höheren Selbst drücken sich die

positiven Qualitäten aus wie Mitgefühl, Warmherzigkeit, Vergebung, Liebe. Im Niederen Selbst liegen die negativen Seiten des Menschen wie Wut, Rache, Hass. Da das soziale Umfeld nur selten erlaubt, die menschlich wahre Natur offen zu zeigen, lernt der Mensch schon sehr früh, ein «sozial akzeptiertes Selbst» zu kreieren – eine Maske, hinter der er seine wahre Natur zu verstecken versucht.

Ziel der Therapie ist, den Weg zum authentischen Kern, zur innersten Wahrheit hinter der Maske, wieder frei zu machen. Die Suche nach dem wahren Wesen und den inneren Qualitäten stehen im Vordergrund.

Auf diesem Weg müssen viele Widerstände abgebaut werden. Abgespaltene und getrennte Persönlichkeitsanteile werden wieder integriert und erlittene Wunden und Verletzungen geheilt.

## **Gestärkt und mit Selbstvertrauen in die Zukunft**

Core Energetics® ist eine stärkende, ressourcen-orientierte Unterstützung – besonders auch in schwierigen Lebensphasen.

**Core Energetics® hilft auch in schwierigen Lebensphasen und Krisen**

Core Energetics® unterstützt Erwachsene und Jugendliche auf ihrem persönlichen Weg, insbesondere auch in schwierigen Phasen und während Lebenskrisen.

Core Energetics® hilft bei Störungen im Energiesystem, welche sich in körperlichen, psychischen, emotionalen oder geistigen Symptomen äussern. Dies können innere oder äussere Konflikte, muskuläre Verspannungen, Erschöpfungszustände, Verlustängste, Trennung, Scheidung, Tod von Nahestehenden und Lebenskrisen aller Art sein.

Als Kontraindikation kommen verschiedene Symptome oder Umstände in Frage, welche mit schweren psychischen Erkrankungen in Verbindung stehen. Gewisse Beschwerden bedingen eine vorgängige ärztliche Abklärung.

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten einer Core Energetics®-Therapie derzeit nicht. Die Therapie erfolgt in Einzel-, Paar- oder Gruppensitzungen.

## **Ein spirituelles Menschenbild.**

Gereift und gewachsen über Jahrzehnte.

Core Energetics® wurde von Dr. John Pierrakos initiiert

Die Core Energetics® hat ihre Wurzeln einerseits bei Dr. Sigmund Freud (Tiefenpsychologie), andererseits bei Dr. Wilhem Reich (Mediziner und somatischer Psychologe). Core Energetics® wird seit über 40 Jahren angewendet und heute weltweit praktiziert.

Core Energetics® wurde vom Psychiater Dr. John Pierrakos (1921 – 2001) entwickelt. Im Zeitraum 1947 – 1956 war Pierrakos Assistent von Wilhem Reich. Im Jahre 1957 gründete er gemeinsam mit Alexander Lowen das «Institute for Bioenergetic Analysis» in New York, welches die Plattform zur Entwicklung der Bioenergetik bildete. Das spirituelle Menschenbild und die medialen Erfahrungen seiner Frau, Eva Pierrakos, integrierend, gründete John Pierrakos 1974 das «Institute of Core Energetics». Heute wird Core Energetics® weltweit an über 20 Instituten gelehrt.

