

Werden, wer ich wirklich bin

PESSO-THERAPIE

neuer Kurs von Nov. 2018 bis Jan. 2019
unter der Leitung von Babette Dreyer

7 Montage (18.30 – 21.30 Uhr)

Termine: 05., 12., 19. Nov. und 03., 17. Dez und 07., 14. Januar.

Kosten: 260€ / (Hospitanten 150 €)

WO: psychotera Heilpraktikerschule, Rosastr. 9, 79098 Freiburg

In der PESSO-Arbeit (PBSP=Pesso-Boyden-System-Psychomotor) geht es um den direkten Zusammenhang unserer Vergangenheit (was wir als Kinder erlebt haben) und unserem heutigen Leben als Erwachsene.

Damalige Defizite und Traumata haben uns tief geprägt und machen es uns im Heute schwer, so **zu sein, wie wir eigentlich sein möchten** - freier, liebender, lebendiger, selbstbewusster, handlungsfähiger....

Die gute Nachricht ist: **es ist nie zu spät, eine gute Kindheit gehabt zu haben.**

Albert PESSO und seine Frau Diane haben eine effektive Methode entwickelt, die heute zu den erlebnisorientierten Psychotherapien zählt: schon eine einzige PESSO-Sitzung kann zu einer inneren Umstrukturierung führen.

In der PESSO-Therapie werden unangenehme Kindheits-erfahrungen, die bis heute unsere Lebensenergie bestimmen, durch neue Erfahrungen ersetzt. Dies geschieht, indem die alten neuronalen Verbindungen durch gute, neue „Erinnerungen“ überformt werden.



Durch das „Neuschreiben“ mit passenderen Erinnerungsbildern – die, die wir wirklich gebraucht hätten – entstehen im täglichen Leben mehr Handlungsfreiheiten und insgesamt befriedigendere Beziehungen (da diese dann freier von „altem Zeug“ sind).

Das Kernstück der PESSO-Arbeit ist die eigene STRUKTUR, in der die neue Erinnerung inszeniert wird. Jeder Teilnehmer erhält eine eigene Strukturzeit, in der ihm die anderen Gruppenteilnehmer als Rollenspieler zur Verfügung stehen.

Aufbau des Kurses:

Die Strukturen werden mit Übungen und theoretischen Hintergründen der Methode (die fünf Grundbedürfnisse, wie Erinnerungen funktionieren, Erkenntnisse aus der Gehirnforschung usw.) vorbereitet. In der Hauptzeit finden die Strukturen statt.

Es stehen jeweils 8 Strukturplätze und 2-3 Hospitantenplätze zur Verfügung.

Bei einer erstmaligen Teilnahme braucht es ein Vorgespräch (1 Std./70€).

Anmeldungen und weitere Informationen unter:

Babette Dreyer

Praxis für Psychotherapie, Rosastr. 9, 79098 Freiburg, 0761-45895710
www.babette-dreyer.de, mail@babette-dreyer.de, 0179-7490518