

Informations- und Aufklärungsbogen

Psychokinesiologie

Praxis Lebensraum – Silke Haydn

1. Was ist Psychokinesiologie?

Psychokinesiologie ist ein **begleitendes, ganzheitlich orientiertes Verfahren**, das Elemente aus Gespräch, Körperwahrnehmung und energetisch orientierter Arbeit miteinander verbindet.

Im Mittelpunkt steht die Annahme, dass **innere Prozesse, emotionale Erfahrungen und körperliche Reaktionen miteinander in Wechselwirkung stehen**.

Die Psychokinesiologie nutzt dabei unter anderem **körpereigene Rückmeldungen** (z. B. über Muskelreaktionen), um Themen bewusst zu machen, die auf kognitiver Ebene oft nur eingeschränkt zugänglich sind.

Die Methode versteht sich als **unterstützende Begleitung** und nicht als diagnostisches oder therapeutisches Verfahren.

2. Grundgedanke der Anwendung

Im Alltag werden Erfahrungen, Emotionen und Belastungen häufig **nicht bewusst verarbeitet**, sondern wirken im Hintergrund weiter.

Die Psychokinesiologie setzt hier an, indem sie:

- die **Selbstwahrnehmung** fördert
- innere Zusammenhänge sichtbar macht
- unbewusste Reaktionsmuster bewusst werden lässt
- die Eigenverantwortung und Selbstreflexion stärkt

Dabei geht es nicht darum, etwas „wegzumachen“, sondern **Verstehen, Wahrnehmen und Einordnen** zu ermöglichen.

3. Ziel der Anwendung

Die Psychokinesiologie dient der:

- **Förderung der Selbstwahrnehmung**
- **Unterstützung persönlicher Entwicklungsprozesse**
- **Klärung innerer Themen**
- **Ressourcenaktivierung**
- **Begleitung bei emotionalen oder mentalen Fragestellungen**

Die Anwendung zielt auf **Bewusstwerdung und Orientierung**, nicht auf Heilung oder Symptombehandlung.

4. Abgrenzung & wissenschaftlicher Hinweis

- Es werden **keine Diagnosen** gestellt
- Es werden **keine Heilversprechen** abgegeben

- Die Psychokinesiologie ist **kein medizinisches oder psychotherapeutisches Verfahren**
- Die Methode ist **nicht wissenschaftlich im medizinischen Sinne belegt**

Sie ersetzt **keine ärztliche, heilkundliche oder psychotherapeutische Behandlung**.
Eine laufende medizinische oder therapeutische Behandlung sollte **nicht unterbrochen oder beendet** werden.

5. Ablauf der Anwendung

Eine psychokinesiologische Sitzung kann beinhalten:

- ein einführendes Gespräch zur aktuellen Fragestellung
- das Arbeiten mit körpereigenen Rückmeldungen
- das gemeinsame Wahrnehmen und Einordnen von Reaktionen
- Impulse zur Integration in den Alltag

Die Sitzung erfolgt **im Dialog**, in ruhigem Tempo und orientiert sich stets an den Bedürfnissen der/des Klient:in.

6. Wahrnehmung, Prozesse & Eigenreflexion

Während der Anwendung können innere Prozesse angestoßen werden, z. B.:

- emotionale Klärung
- neue Perspektiven
- Erinnerungen oder innere Bilder
- ein verändertes Körper- oder Gefühlsbewusstsein

Diese Prozesse verlaufen **individuell** und können auch zeitversetzt wirken.

7. Mögliche Reaktionen

Im Anschluss an die Anwendung können auftreten:

- Müdigkeit oder Entspannung
- emotionale Reaktionen
- veränderte Wahrnehmung
- Nachdenklichkeit oder innere Bewegung

Diese Reaktionen sind **individuell** und stellen **keine Nebenwirkungen im medizinischen Sinne** dar.

8. Eigenverantwortung & Mitwirkung

Die Teilnahme an der Psychokinesiologie erfolgt **freiwillig und eigenverantwortlich**.
Die/der Klient:in wird eingeladen:

- offen und achtsam mit eigenen Wahrnehmungen umzugehen
- eigene Grenzen zu kommunizieren
- Verantwortung für den eigenen Prozess zu übernehmen

Die Wirkung der Anwendung hängt wesentlich von der **Bereitschaft zur Selbstreflexion** ab.

9. Grenzen & Schutzraum

Die Anwendung erfolgt in einem **achtsamen, wertschätzenden und geschützten Rahmen**.

- Es besteht jederzeit die Möglichkeit, Fragen zu stellen
 - Inhalte werden vertraulich behandelt
 - Die Sitzung kann jederzeit unterbrochen oder beendet werden
 - Die/der Klient:in bestimmt Tempo und Tiefe des Prozesses mit
-

10. Wann ist Vorsicht geboten

Die Psychokinesiologie ist **nicht oder nur nach vorheriger fachlicher Abklärung** geeignet bei:

- akuten schweren psychischen Erkrankungen
- Psychosen
- akuter Suizidalität
- schweren dissoziativen Zuständen

Bitte informiere die Anbieterin vor Beginn der Anwendung über relevante psychische Belastungen.

11. Ergänzende Hinweise

Dieses Informationsblatt dient der **Aufklärung** und ergänzt die **Praxisvereinbarung** der Praxis Lebensraum - Silke Haydn.