

Gruppe (max. 6 TeilnehmerInnen)  
4 Termine wöchentlich/  
Mittwoch Abend 19.00 - 20.30 Uhr

Einzelsitzungen nach Absprache

Ort Gauting

Tel 01522 3429981  
a.plankmatias@praxisambahnhofplatz.de



**Andrea Plank-Matias**

Sonderschullehrerin  
Kinder- und Jugendlichen-  
psychotherapeutin  
Körperpsychotherapeutin/  
Therapeutin für Konzentrierte  
Bewegungstherapie (KBT)

verheiratet  
2 Kinder



keep the fire burning!

# AusZeit für Mütter und Väter

mit **ACHTSAMER  
KÖRPERARBEIT**  
innere Balance  
und neue Energie  
finden



In meiner langjährigen psychotherapeutischen Tätigkeit mit Kindern/Jugendlichen und deren Eltern habe ich die Erfahrung gemacht, dass die **Fürsorge der Eltern für sich selbst** oft zu kurz kommt. Das Leben als Mutter/Vater ist manchmal eine große Herausforderung, vieles ist gleichzeitig zu bewältigen – da sind die Kinder mit ihren Bedürfnissen, das Leben als Paar oder alleinerziehend, der Beruf, evtl. die beginnende Betreuung der eigenen Eltern etc.

Die jeweils eigenen Bedürfnisse werden häufig hinten angestellt und geraten in Vergessenheit.

Dies kann zu einem **Gefühl des Ausgebranntseins** führen und äußert sich individuell sehr unterschiedlich. Manche Menschen fühlen sich gereizt, unruhig, erschöpft, niedergeschlagen oder kraftlos, andere haben Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, gehen in den sozialen Rückzug, verlieren den Antrieb etc.

In diesen Situationen ist eine kleine „Auszeit“, in der man an die **frühere Lebendigkeit** wieder anknüpfen kann, oft sehr hilfreich.

Hier setzt **mein Angebot** an: eine „Auszeit“ von vier Sitzungen mit achtsamer Körper- und Selbstwahrnehmung und begleitenden Gesprächen. Dies kann in der Gruppe oder in Einzelsitzungen stattfinden.

Das in den Stunden Erfahrene kann nachbesprochen und direkt im Alltag umgesetzt werden.

**Die Arbeit mit dem Körper** ist der zentrale Zugang dafür, um mit sich selbst wieder mehr in Kontakt zu kommen, seine Bedürfnisse zu spüren und diese in Beziehungen zu leben. Es können sich z.B. Fragen ergeben wie: „Brauche ich mehr Abgrenzung und wie geht das konkret?“ Im körperlichen Spüren, im Handeln, in der Arbeit mit Symbolen und im Gespräch kann gemeinsam eine Klärung stattfinden.

Über **die Arbeit mit den Sinnen** wird konkret eine Verbindung zu sich selbst und zur Umwelt erfahren. Dies ermöglicht eine Verankerung in der Gegenwart und erleichtert es im momentanen Tun anwesend zu sein. So gelingt es besser bei der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben lebendig zu bleiben und einer Erschöpfung entgegenzuwirken.

