

*"Nur wenn Mitgefühl vorhanden ist, werden die Menschen sich erlauben, die Wahrheit zu sehen"*

A. H. Almaas

## **Was ist compassionate Inquiry?**

Es ist ein einzigartiger Prozess der Selbstbeobachtung, der von dem renommierten Dr. Gabor Mate entwickelt wurde und Menschen hilft, sich auf ihren Heilungsprozess einzulassen.

Compassionate Introspection ist ein traumainformierter psychotherapeutischer Ansatz, der Menschen hilft, ihre gewohnheitsmäßigen Reaktivitäten und die Wurzeln ihrer begrenzten Überzeugungen zu erforschen und die Möglichkeiten und die Ganzheit in sich selbst mit Neugier, Freundlichkeit und Mitgefühl zu sehen.

Dieser Prozess hilft, die Quelle des körperlichen, emotionalen oder spirituellen Schmerzes im Körper zu entdecken.

Es handelt sich um eine somatische Praxis, bei der die Weisheit des Körpers einbezogen wird und die Arbeit mit dem inneren Kind Teil der Methode ist. Auf diese Weise können Schichten von Kindheitstraumata, Verengungen und verdrängten Emotionen, die im Körper verankert sind, aufgedeckt und sanft gelöst werden, was die Ursache für körperliche und geistige Krankheiten und Abhängigkeiten ist.

Dieser Ansatz basiert auf dem Vertrauen in sich selbst und in den inneren Prozess, auf dem Vertrauen in die eigene Intuition.

Er basiert darauf, dass Sie sich selbst gegenüber präsent sind, während Sie sich erkundigen. Er basiert auf Mitgefühl für sich selbst und für alles, was auf Sie zukommt. Sie basiert auf Neugier, so dass, wenn etwas als Ärger, Traurigkeit, Überwältigung, Enttäuschung, Schmerz, Verwirrung auftaucht, "wir" ... gemeinsam einfach neugierig darauf werden, anstatt es zu einem Problem zu machen, sehen wir es als einen Schatz, den es zu erforschen gilt.

Bestimmte Prinzipien werden während einer mitfühlenden Introspektionssitzung beibehalten. Diese Grundsätze sind:

1. Der Klient wird ermutigt, zu jeder Sitzung eine bestimmte Absicht mitzubringen.
2. Der Klient bestimmt den Grad seiner Beteiligung an der Sitzung und kann jederzeit darum bitten, die Sitzung zu beenden, wenn sie zu intensiv wird.
3. Der Therapeut kann den Klienten während der Sitzung unterbrechen, um ihn auf den gegenwärtigen Moment, seine Körperempfindungen und Gefühle aufmerksam zu machen.
4. Der Therapeut folgt den subtilen Signalen des Klienten.

Ein großer Teil der Erkundungsarbeit besteht darin, zu erkennen, was unser gegenwärtiges authentisches Selbst blockiert. Es ist nicht notwendig, das gegenwärtige authentische Selbst zu erschaffen. Es ist schon da. All die Bewältigungsmechanismen, Persönlichkeitsmuster,

Gewohnheiten und Selbstbeurteilungen stehen uns im Weg. Viele von uns haben nur ein Problem - wir verurteilen uns selbst hart. Die Selbstbeurteilung diente einem Zweck, weil sie uns als Kind auf Linie hielt. Es gibt keine Fehler. Es gibt keine Fehler. Es gibt nur Muster, die wir übernehmen, um zu überleben.

Ich freue mich darauf, Sie zu einer Sitzung von Compassionate Inquiry zu treffen.