



MitGefühl

Neue psychotherapeutische Praxis ab Juni in Heide

Der Name der Praxis „MitGefühl“ lässt nicht nur auf die persönliche Einstellung der Inhaberin Jana Hassepaß schließen - vielmehr hat sich die psychotherapeutische Heilpraktikerin zur Aufgabe gemacht, Menschen zu mehr Mitgefühl mit dem eigenen Selbst zu verhelfen.

„Viele Menschen neigen dazu, insbesondere mit sich selbst extrem streng zu sein“, weiß sie aus Erfahrung zu berichten. Selbstkritik, Versagensängste und Sorgen dominieren, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen werden nicht beachtet. Dabei ist (Selbst)Mitgefühl einer der Grundzutaten für seelische und körperliche Gesundheit. Der erste Schritt für sich selbst zu sorgen, ist Hilfe anzunehmen, wenn man es allein aus einer seelischen Krise nicht schafft.

Diese Hilfe zur Selbsthilfe bietet Jana Hassepaß in ihrer Praxis. Als Körpertherapeutin geht es ihr in der Begegnung mit ihren Klienten neben dem Gespräch immer auch darum, das körperliche Empfinden des Betroffenen zu verstehen. „Es sind meist emotionale Verletzungen, unterdrückte Gefühle und überangepasstes Verhalten, die Spuren in unserem Körper hinterlassen und zu chronischen Verspannungen führen“, erklärt sie. Wenn ihr jemand seine Geschichte erzählt, achtet sie daher gleichzeitig auf Körperhaltung, Mimik,



Atmung, Bewegung und die Muskelspannung. So kann sie sich noch besser in die Welt ihres Klienten einfühlen. Dies sei vor allem dann von Vorteil, wenn es den Betroffenen schwerfällt, über Erlebtes zu sprechen oder Gefühle zu beschreiben. Ergänzend zu Gesprächs- und Körperpsychotherapie arbeitet Jana Hassepaß auch mit Elementen aus der Systemischen Therapie und mit inneren Anteilen. Auf ihrer Homepage gibt es ausführliche Informationen zu den Therapiemethoden und dem Behandlungsspektrum.



MitGefühl – Praxis für Psychotherapie

Jana Hassepaß – Psychotherapeutische Heilpraktikerin
Schuhmacherort 5 in Heide
Tel. 0481-64 06 28 56
praxis@mitgefuehl-heide.de
www.mitgefuehl-heide.de