

„Der Körper  
ist der Übersetzer  
der Seele  
ins Sichtbare.“

*(Christian Morgenstern)*

Praxis für Osteopathie  
Anja Höfer-Kohnle  
Olgastraße 50  
73779 Deizisau

Telefon 07153 929695  
Telefax 07153 929690  
[www.osteopathie-deizisau.de](http://www.osteopathie-deizisau.de)



Praxis für Osteopathie | Physiotherapie

*Anja Höfer-Kohnle*

## Dynamik der Gedanken

*(S. Schöndorfer)*

*eine Erweiterung meiner  
osteopathischen Therapie*

*"Körper, Geist und Seele bilden  
eine untrennbare Einheit."*

Jeder Aspekt beeinflusst den anderen und gemeinsam formen sie unser allgemeines Wohlbefinden und sorgen für die entsprechende Resilienz während großen, aber auch kleinen Belastungsphasen.

**Hierbei spielt das vegetative Nervensystem eine entscheidende Rolle.** Es reguliert die Atmung, den Herzschlag, die Verdauung, die Hormonproduktion, Entspannungsphasen und Anspannungsphasen. Das vegetative Nervensystem funktioniert autonom und passt sich den entsprechenden Anforderungen unseres Körpers an.

**Wenn das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele gestört ist, kann dies Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem haben.**

*Erfahren Sie im Inneren des Flyers,  
wie sie und ich helfen können. →*

**Schwierige Lebensumstände, unbewältigte Emotionen oder negative Denkmuster können zu Fehlregulationen führen, die sich auf verschiedene Ebenen manifestieren können!**

Körperlich können sich diese Fehlregulationen als

- Schlafstörungen
- Magen- /Darmprobleme, Reizblase
- Herz-Kreislaufkrankungen
- muskuläre Verspannungen
- körperliche Schmerzen äußern (Gewebeschmerzen)

Auf mentaler Ebene können

- Angstzustände
- depressive Verstimmungen
- Konzentrationsprobleme auftreten
- negative Denkmuster / hohe Ansprüche an sich selbst

Seelisch äußert sich dies möglicherweise in einem Gefühl aus Leere, Erschöpfung oder Unzufriedenheit.

*„Sich selbst gegenüber mitfühlend und fürsorglich zu sein, ist nicht egoistisch, sondern befähigt dazu auch anderen Menschen mitfühlend und fürsorglich zu begegnen.“*

## *Was können Sie selber tun?*

**Indem wir uns einfühlsam mit unseren Belastungen auseinandersetzen, kann das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele positiv beeinflusst werden und unsere körpereigenen Regulationskräfte werden gestärkt, unser allgemeines Wohlbefinden wird verbessert.**

Durch welche Dinge wir unsere Regulation verbessern ist je nach Mensch ganz individuell. Dies kann geschehen z. B. durch

- körperliche Bewegungen ohne übersteigerten Ehrgeiz
- soziale Kontakte pflegen
- ein „neues“ Hobby lernen
- positive Emotionen in uns fördern
- wertschätzend gegenüber sich selbst sein

Es erfordert eine Menge Mut und Selbstreflexion sich wirklich mit sich auseinanderzusetzen. Gerne begleite ich Sie auf Ihrem Weg, Ihren Körper besser spüren zu lernen, wohlwollend und emphatisch mit sich umzugehen und damit die körpereigene Regulation und Gesundheit zu fördern.

**Das Behandlungskonzept:**

## *Dynamik der Gedanken nach Stefan Schöndorfer*

Diese Art der Behandlung kann Teil der osteopathischen Sitzung sein, aber auch durchaus als eigenständige Behandlungseinheit durchgeführt werden.

In stark belastenden Situationen kann es zu Fehlregulierungen durch das vegetative Nervensystem kommen, was zu ganz unterschiedlichen Empfindungen (Symptomen) führen kann (z. B. Bauchschmerzen, Verspannungen, Schlafprobleme etc.).

**Das Therapieverfahren „Dynamik der Gedanken“ bietet die Möglichkeit diese „überschießenden“ Reaktionen auf bestimmte, belastende Lebenssituationen auszugleichen und auf die entsprechenden Symptome einzuwirken.**

**Die daraus folgende Entspannung führt zu einer verbesserten Dynamik innerhalb des Organismus.** Diese Dynamik hilft um belastende Lebensphasen besser zu überstehen und lässt uns leichter regenerieren.

## *So läuft die Behandlung ab:*

*„Der liegende Patient wird, wie bei der Cranio-Sakral-Therapie, am Kopf berührt. Der Therapeut kann dadurch Spannungen und Veränderungen in der Dynamik des Patienten wahrnehmen. Während der Patient an die belastende Situation denkt, richtet der Therapeut seine Aufmerksamkeit auf eine langsame, tiefe, beruhigende Dynamik im Patienten. Nun startet der therapeutische Prozess. Diese Art der Behandlung bietet die Möglichkeit Fehlregulationen des vegetativen Nervensystems schonend auszugleichen.“*

*Bei Interesse oder Fragen sprechen Sie mich gerne an.*

*Ihre Anja Höfer-Kohule*