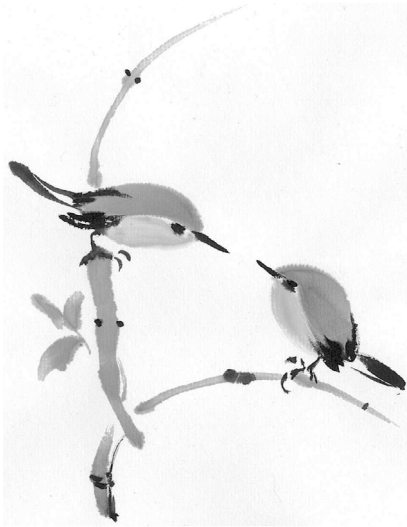


Dagmar Fleischmann

Wegbegleitung



Remise Zehlendorf

Stille - Achtsamkeit - Mitgefühl

*prozessorientierte,
tiefenpsychologisch fundierte
Wegbegleitung*

*Zazen - Sitzen in der Stille
Yoga - Weg des Herzens*

*Personale Leibtherapie
Geführtes Zeichnen
Träume*

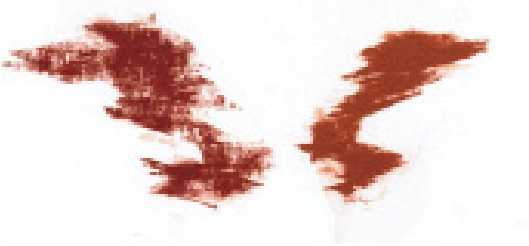
*Systemische Supervision
Coaching*

*Authentic Movement
Kreatives und Biographisches
Schreiben*

*Einzelstunden
Workshops
Jahresgruppen*

Der Weg

Auf dem Weg geht es um die Erweckung des Herzgeistes, dessen Essenz Weisheit und Mitgefühl ist. In einer spontanen Begegnung, im Bruchteil einer Sekunde leuchtet der Herzgeist auf und führt uns in die Erfahrung des einen ungeteilten Seins.



Leichtigkeit und Weite im Herzraum

Unser tiefstes Wesen wartet nur darauf zu erwachen. Doch auch dann sind wir nicht sofort von allen unseren Ängsten und Sorgen befreit. Doch wir hören die Melodie, die Stimme unseres Herzens, die ununterbrochen in uns tönt und wir ahnen die Gestalt, die sich in einem inneren Wandlungsprozess als die Person herauschälen wird, als die wir von Anfang an gedacht sind.

Zentrum meiner Arbeit ist die Stille, der leere Raum, in dem alles, was im Moment da ist, da sein darf und achtsam, in liebevoller Anteilnahme, ohne zu werten, betrachtet wird. Wenn wir innehalten und bei uns selbst einkehren, können wir sehen, wie wir das, worunter wir leiden,

oft selbst schaffen und begreifen, wie lange wir schon daran festhalten.

Lebensfreude, Mitgefühl, schöpferischer Ausdruck und Mitgestalten der Welt, in der wir leben sind mögliche Optionen unseres menschlichen Daseins – warum wählen wir nur allzu oft die Seite des eigenen Vorteils, der überzogenen Selbstbehauptung und der Selbsttäuschung?

Dann, wenn wir mit unseren früheren Lebensmustern in eine Sackgasse geraten sind oder über uns hereinbrechende Ereignisse uns im Kern erschüttern, sind wir zu Neuorientierung aufgerufen. In solchen Momenten der inneren Stimme zu vertrauen und sich aufzumachen in ein Unbekanntes, heißt, sich auf den Weg machen.



Innere Führung

Falls wir uns entschließen, uns auf den Weg zu uns selbst, zu unserem eigenen Herzen zu begeben, werden wir unserem dunklen Bruder, unserer dunklen

Schwester sicherlich begegnen. Es ist wichtig, unseren Schatten nicht zu verdrängen und zu lernen, die dunkle Seite in uns zuzulassen. Wenn wir mit unseren Licht- und Schattenseiten da sein dürfen, wächst uns ein Potential zu, das uns ganz lebendig werden lässt.

Um die Höhen und Tiefen des einmal eingeschlagenen Weges auszuloten und Steinchen für Steinchen des zu Bruch gegangenen alten Welt- und Selbstbildes anzuschauen und neu zusammenzusetzen, bedarf es einer kundigen Wegbegleitung.

Oft wird der erste Schritt darin bestehen, die psychischen Manifestationen und Symptome in Beziehung zur eigenen Lebensgeschichte zu setzen und als Versuch zu erkennen, sich von inneren und äußeren Zwängen zu befreien.

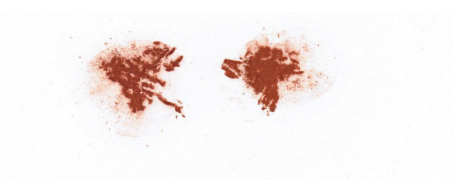
Personale Leibtherapie

Im Körper sind Erfahrungen und Gefühle gespeichert, die, oft unbewusst, die Haltung eines Menschen zu sich selbst, zu anderen und zur Welt entscheidend prägen.

In der Personalen Leibtherapie werden die Seelenräume und Seelenfarben des Körpers durch Kontakt und Halten, durch impulsgebenden Druck und andere

Berührungsimpulse angesprochen. Frühkindliche und vorsprachliche Erfahrungen, tiefliegende Ängste und Traumata können über die personale Leibtherapie erreicht werden.

Auch wenn verdrängte Themen Zeit brauchen, bis sie bewusst werden, erfolgt bei jeder Behandlung eine Harmonisierung des seelisch-geistigen Energiefeldes.



2 Kerne - Begegnung

Geführtes Zeichnen und Maltherapie

Das Geführte Zeichnen, das von Maria Hippius in Anlehnung an das Stufenmodell von Erich Neumann entwickelt wurde, wird beidhändig mit geschlossenen Augen ausgeführt. Mit Kohle, Röteln oder Wachstiften wird die von „innen geführte“ Bewegung auf das Papier gebracht.

Im Laufe einer Zeichenserie zeigt sich eine innerpsychische Dynamik, die sich durch das Heraussetzen im Zeichenprozess sowie durch das achtsame Benennen

des unbewussten Seelenmaterials an das Bewusstsein anschließen kann.

Im Geführten Zeichnen treten oft spontan Zusammenhänge, Symbole und Qualitäten auf, die typisch sind für ein entsprechendes Entwicklungsstadium entlang der Ich-Selbst-Achse.

Im therapeutischen Prozess gibt es auch die Möglichkeit, Elementarformen, wie z. B. Schale, Kreis, Dreieck usw., vorzugeben, um dadurch bewusst einen entsprechenden Entwicklungsschritt hervorzurufen. In dem Maße, wie eine Elementarform im Leib und in der Gebärde verinnerlicht wird, wird sie Gefäß für den einsetzenden Prozess und hat damit einen stützenden und tragenden Charakter.

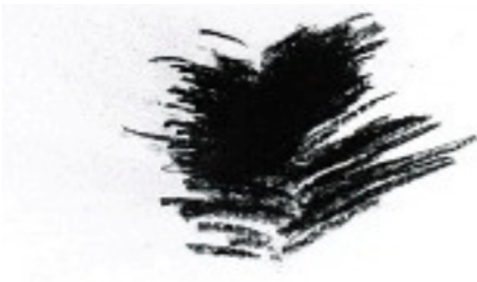
Träume und Symbole

Die Seele hat ihre eigene Sprache. Sie drückt sich in Bildern und Traumgehalten aus, die – neben dem aktuellen Bezug der Verarbeitung des Tagesgeschehens – Mittler zu unseren tieferen Seelenschichten sind und damit zu einem Geschehen, das in verschlüsselter Form die existenzielle Situation widerspiegelt, in der sich ein Mensch befindet.

Einbezug des Alltags

Nur das, was aus dem eigenen inneren Prozess in den Alltag einfließt und sich dort verwirklicht und bewährt, hat verwandelnden Charakter. Oft braucht es zahlreiche Übergangsstationen und kleinste Schritte, bis eine als leidvoll oder unfruchtbar erlebte Situation sich nachhaltig verändert.

Durch die Reflexion von Situationen im Alltag und im Beruf im Sinne von „Alltag als Übung“ sowie durch das gemeinsame Finden einer konkreten Übung für den Tag (Körperübung, Achtsamkeitsübung, Meditation usw.) kann die Übertragung in den Alltag eingeleitet und unterstützt werden.



Durchdringen der großen Schwärze - die Leere

Einzelstunden

1.) Begleitung auf dem meditativen Weg

Bei kontinuierlicher Meditationspraxis wird der Herzgeist gestärkt, Liebe und Mitgefühl entwickeln sich, der Geist

befreit sich aus einengenden Mustern, es zeigen sich die tragenden Seelenbilder. Diesen Prozess begleite ich seit vielen Jahren.

2.) *Psychotherapie – Selbsterfahrung – Individuation*

Psychische Einschränkungen, leidvolle Erfahrungen in Kindheit und Erwachsenenalter, verdrängte Trauer und Abschiede, unbefriedigende Beziehungen, Überforderung, Isolation und Einsamkeit prägen oft in entscheidender Weise unser Dasein. Ganz gleich, wo wir hingehen oder was wir tun - wir nehmen unser psychisches Paket überall hin mit. Unsere gesamte Wahrnehmungs-, Erlebens- und Empfindungsweise wird davon geprägt - bis zum Tode.

Sich aufzumachen und sein „inneres Haus“ in Ordnung zu bringen, ist kein Luxus, sondern notwendende und befreiende Grundlage für ein erfülltes Leben.

3.) *Authentischer Ausdruck und Kreativität*

Inneres Wachsen braucht beides: das Spüren nach innen und den authentischen Ausdruck dessen, was zutiefst innen erlebt wird. Jede Kunst lebt von diesem Wechselspiel von innen nach außen

und von außen nach innen. Im kreativen Schaffen springen im gegenwärtigen Moment Impulse aus der Tiefe des Seins auf. Jenseits von zweckgebundenen Erwägungen ist es immer eine Neuschöpfung, die das eigene Leben von innen her verändert und ein Stück Welt neu entstehen lässt. In der Auseinandersetzung und in der Reibung mit vorgegebenen Formen erweitert sich das eigene kreative Spektrum.

4.) Supervision / Coaching

Supervision und Coaching nach der Themenzentrierten Interaktion von Ruth Cohn, Begleitung von Konflikten und Neuorientierung im eigenen Berufsfeld aus systemischer, biographischer und spiritueller Sicht.

- Reflexion des eigenen Berufsfeldes
- Übertragung / Gegenübertragung
- Stärkung von Fähigkeiten und Kompetenzen
- Konfliktmanagement
- ressourcenorientierte Lösungsstrategien unter systemischen, persönlichkeitsbildenden und spirituellen Gesichtspunkten.

Meine Ausbildung

Studium der Erziehungswissenschaften, Psychologie und Soziologie an der Universität Bamberg, Abschluss Diplompädagogin.

Masterstudium in Kreativem Schreiben an der ASFH Berlin, Abschluss Master of Art.

7-jährige tiefenpsychologische Ausbildung am existenzialpsychologischem Institut in Todtmoos/Rütte, ausgebildet in Traumarbeit, Leibtherapie, Geführtem Zeichnen, laido-Schwert, Authentic Movement.

Diplom in Themenzentrierter Interaktion, Supervision und Coaching nach R. Cohn.

Yogadiplom Institut für Yoga und Ayurveda nach R. Lobo, Weiterbildungen bei B. K. S. Iyengar, Indra Mohan und Sriram, Entwicklung von Yoga – Weg des Herzens.

Zenlehrerin der Zenlinie Leere Wolke von Willigis Jäger.



*Zeichnungen: Dagmar Fleischmann.
Die Zeichnungen sind im Geführten Zeichnen entstanden. Das Logo der beiden Vögel wurde von Rita Böhm entworfen.*



Remise Zehlendorf

Stille - Achtsamkeit - Mitgefühl

Charlottenburger Str. 4
14169 Berlin

www.remisezehlendorf.de
stilleundpraesenz@snafu.de

Auskunft und Anmeldung
Dagmar Fleischmann
Tel. 030 - 811 08 45