

# Hannelore Eisenberg

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

die wichtigsten Aus- und Fortbildungen:

- Somatic Experiencing (SE) ®
- **Gespräch** (Klientenzentrierte Psychotherapie und Beratung nach Carl R. Rogers)  
**Focusing** (nach Eugene T. Gendlin)  
**Körper** (Klientenzentrierte Körperpsychotherapie) (GFK-Institut Schweiz)
- Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Rogers (GwG)
- TanzSozial-Therapie (Zukunftswerkstatt Düsseldorf)
- Body - Mind - Centering (Jens Johannsen Berlin)
- certifi. Esalen® Massage Practitioner (Esalen Institut Californien)
- seit '88 tätig in verschiedenen Instituten der Erwachsenenbildung und freier Praxis im Bereich Körpererfahrung, Körperorientierte Psychotherapie, Entspannung, Bewegung und Tanz
- seit '97 Gruppenarbeit mit Menschen mit Handicap im Bereich Gymnastik, Körpererfahrung, Tanz und Entspannung

## Wegbeschreibungen

### Gelsenkirchen-Resse:

- A 2 Ausfahrt Gelsenkirchen-Buer
- im Kreisverkehr rechts abbiegen (1. Ausfahrt)
  - der Straße geradeaus ca. 3 km folgen
  - nach dem Ortsschild "GE-Resse" an der 3. Ampel links in die Ewaldstr. einbiegen
  - nach ca. 300 m liegt die Praxis auf der linken Seite, Hauseingang direkt rechts neben dem Schuhgeschäft

oder

- Ausfahrt Herten
- nach rechts abbiegen
  - an der 1. Ampel hinter der Autobahn rechts abbiegen
  - nach 1 km die Vorfahrtstraße verlassen und weiter geradeaus fahren
  - nach ca. 800 m liegt die Praxis auf der linken Seite, Hauseingang direkt rechts neben dem Schuhgeschäft

mit dem Bus:

Linie 249 oder Linie 381  
Haltestelle "Am Markt"

### Gladbeck Rentfort Nord:

- A31 Ausfahrt Gladbeck
- nach links abbiegen
  - an der 1. Ampel links abbiegen = Berliner Str.  
*Vorsicht: 30er Zone*
  - hinter der nächsten Ampel das mittlere rote Hochhaus auf der rechten Seite

oder

- A 2 Ausfahrt Gladbeck Ellinghorst
- nach rechts abbiegen
  - über die Ampel geradeaus
  - im Kreisverkehr nach links abbiegen (3. Ausf.)
  - der Straße geradeaus folgen  
*Vorsicht: 30er Zonen*
  - nach der dritten Ampel das mittlere rote Hochhaus auf der rechten Seite

mit dem Bus:

253, 254 Haltestelle Am Park oder Berliner Str.  
ca. 3 Min. Fußweg  
SB 36 Haltestelle Josefstraße  
ca. 9 Min. Fußweg  
258 Haltestelle Berliner Straße  
ca. 3 Min. Fußweg



**Hannelore Eisenberg**

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

**Klientenzentrierte Körperpsychotherapie  
Traumatherapie (SE)® nach Dr. P. Levine**

Ewaldstraße 2  
45892 Gelsenkirchen-Resse

Berliner Straße 16  
45966 Gladbeck

Tel.: 02043 - 44 3 21  
0179 - 5916593

[kontakt@hannelore-eisenberg.de](mailto:kontakt@hannelore-eisenberg.de)  
[www.hannelore-eisenberg.de](http://www.hannelore-eisenberg.de)

## meine Arbeitsschwerpunkte sind

- Traumatisierung, akut und lang zurückliegend
- Gewalterfahrung / Missbrauchserfahrung
- Mobbing, "Burnout", Depression
- Angststörungen

## ich biete an:

- *Lösungsorientierte (Körper-) Psychotherapie*
- *Somatic Experiencing (SE)®*  
*somatic = körperlich*  
*experiencing = Erfahrung*
- *Klientenzentrierte Gesprächsführung nach C. Rogers*
- *Begleitung in Krisensituationen*
- *Körpererfahrung und Verbesserung der Eigenwahrnehmung*

## Verschiedene Entspannungstechniken

In der Regel gibt es keine Kostenerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Eine Kostenbeteiligung durch Private Krankenkassen und Zusatzversicherungen ist möglich.

Bei entsprechender Gesamthöhe werden die Kosten vom Finanzamt als besondere Belastung anerkannt (zusammen mit weiteren Kosten im Gesundheitsbereich).



## Gespräch Focusing Körper

Die Therapie des Schweizer GFK-Instituts beruht auf den drei Säulen:

**GESPRÄCH** (Klientenzentrierte Psychotherapie und Beratung nach Carl R. Rogers)

**FOCUSING** (nach Eugene T. Gendlin)

**KÖRPER** (Klientenzentr. Körperpsychotherapie)

GFK nach dem Schweizer Modell erweitert die klassische Klienten/Personenzentrierte Prozessarbeit nach Rogers um die Bereiche Körperwahrnehmung, Körperprozesse und damit den Körperdialog.

In der Körperpsychotherapie kommen wir in Bewegung, weg vom reinen Gegenüber-Sitzen. Stehen, Liegen, Bewegung, Atmung, Haltung, usw. werden in den Prozess mit einbezogen.

Der Körper gibt Auskunft über das Selbst, wie auch das Selbst sich ausdrückt im Körperlichen. Solange uns dies nicht bewusst ist, fehlt das Empfinden für die Sprache der Gefühle. Über Erfahrungsangebote, Einfühlen und das Gespräch kommen wir dem Verständnis des Menschen oder eines Problems näher.

Energieprozesse wie Spannung, Ladung, Blockierung und Fluss werden Teil der Arbeit. So kommen wir vom geistigen - intellektuellen Geschehen des verbalen Gesprächs zum ganzheitlichen Prozess, wodurch ein tieferes und umfassenderes Verstehen der eigenen Person ermöglicht wird.

Die Erfahrung des körperlichen Erlebens ermöglicht über die Sensibilisierung das Einfühlen in die eigenen inneren Abläufe und somit ein Verstehen von innen heraus. Die Sprache des Körpers wird verständlich als Ausdruck eigener Gefühle und Erfahrungen. So können Körper- und Verhaltensmuster aufgespürt und aufgelöst werden.



## Somatic Experiencing (SE)®

**"Das Trauma liegt nicht im Ereignis, sondern im Nervensystem"** (Dr. Peter A. Levine)

Dies ist die vielleicht wichtigste Erkenntnis, wenn es um psychische Traumata geht.

### Die Methode

Dr. Peter Levine ist es gelungen, eine Methode zu entwickeln, die psychische Traumata lösen kann ohne dass der Klient / die Klientin noch einmal durch das Trauma "hindurch" muss.

Zugrunde liegen bei seinem Modell Beobachtungen in der Tierwelt: Wildtiere besitzen ein System, das die Bildung eines Traumas verhindert. Sie sind in der Lage, den aufgebauten Stress auf natürliche Weise wieder aufzulösen. Bei uns Menschen muss dieser natürliche Stressabbau oft neu angestoßen und begleitet werden.

### Die Entstehung eines psychischen Traumas

Unvorhergesehene, erschreckende Ereignisse hat wohl jeder schon einmal erlebt.

Normalerweise kommt das Nervensystem mit solchen Ereignissen selber ganz gut zurecht. Allerdings gibt es Ereignisse, die es nicht bewältigen kann.

Ob es zu einer Traumatisierung kommt oder nicht, hängt nicht von der objektiven "Schwere" des Geschehens ab, sondern einzig davon, ob unser Nervensystem das Ereignis verarbeiten konnte. Wenn ein Nervensystem die Überforderung nicht abbauen kann, sich also die aufgebaute Spannung nicht auf natürlichem Wege abbaut, wird sie zu einem chronischen Zustand und wir sprechen von einer (psychischen) Traumatisierung.

Im Versuch, mit Symptomen chronischer Traumatisierung umzugehen, kommt es in der Regel zu vielfältigen Bewältigungsversuchen.

Das Nervensystem ist in ständiger Alarmbereitschaft. Das kostet Energie und so kann es zu vielfältigen und wechselnden Störungen im Organismus führen oder beitragen, etwa bei Angststörungen, Depressionen, Suchtverhalten und der ganzen Bandbreite psychosomatischer Störungen. Die Symptome können vielgestaltig, widersprüchlich und diffus sein.