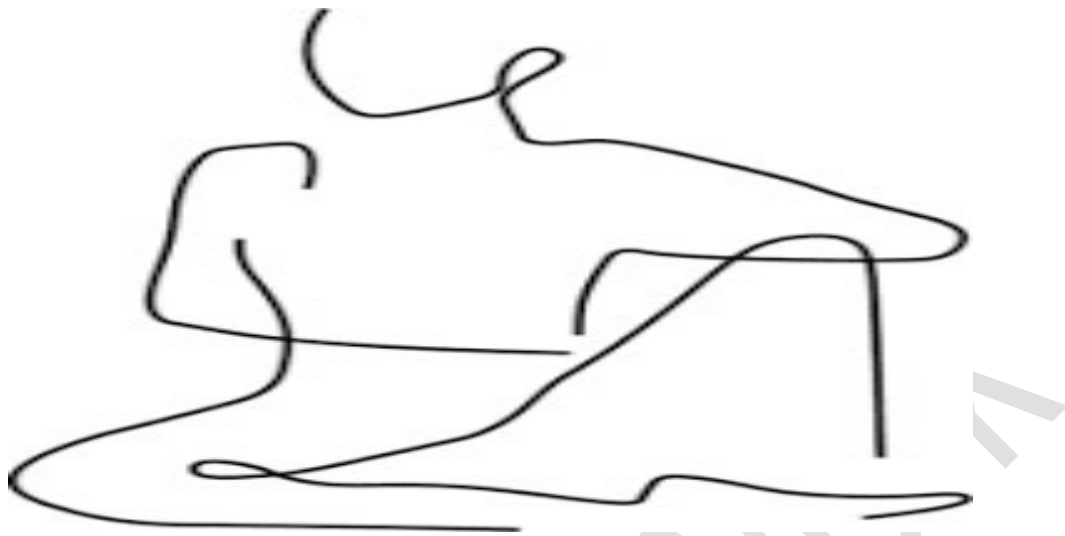


Masters at Work
Focus on wellbeing at work

E-Boek: Somatic Counseling

*Een gids voor toepassingen in
coaching & behandeling*



Hoofdstuk 1: Wat is Somatic Counseling?

1.1 Inleiding

Somatic Counseling is een integratieve benadering van therapie die de complexe relatie tussen geest en lichaam benadrukt. Het erkent dat onze emoties, gedachten en ervaringen niet alleen beperkt zijn tot de geest, maar ook tot uiting komen in onze fysieke sensaties, bewegingen en houdingen.

1.2 Grondslagen van Somatic Counseling

Belichaamde Ervaring

Somatic Counseling stelt dat onze lichamen herinneringen, ervaringen en trauma's opslaan. Deze indrukken manifesteren zich als fysieke sensaties of ongemakken. Door deze lichamelijke sensaties zorgvuldig te verkennen, kunnen individuen inzicht krijgen in hun emotionele en psychologische toestanden.

Regulatie van het Zenuwstelsel

Deze benadering erkent de rol van het autonome zenuwstelsel bij de respons op stressoren. Somatic technieken streven ernaar het zenuwstelsel te reguleren, waardoor een gevoel van veiligheid en ontspanning ontstaat.

1.3 Kernprincipes van Somatic Counseling

Bewustzijn en Mindfulness

Cliënten worden begeleid om meer afgestemd te zijn op hun lichamelijke sensaties, bewegingen en ademhalingspatronen. Dit verhoogde bewustzijn dient als toegangspoort tot het begrijpen en verwerken van onderliggende emotionele ervaringen.

Niet-Verbale Expressie

Somatic Counseling erkent dat verbale taal niet altijd voldoende is om complexe emotionele toestanden uit te drukken. Door middel van beweging, gebaar en houdingen kunnen cliënten emoties uiten en verwerken die anders moeilijk verbaal over te brengen zouden zijn.

Integratie van Geest en Lichaam

De therapie streeft ernaar de kloof tussen cognitief begrip en fysieke ervaring te overbruggen. Door deze aspecten te integreren, kunnen individuen een dieper gevoel van heelheid en zelfacceptatie bereiken.

1.4 Methoden Gebruikt in Somatic Counseling

Lichaamsscans en Sensatie Volgen Cliënten worden geleid door oefeningen waarbij systematisch het lichaam wordt gescand op gebieden van spanning, ongemak of ongewone sensaties. Dit proces moedigt de cliënt aan om contact te maken en hun lichamelijke ervaringen te verkennen.

Ademwerk en Beweging Bewuste, gereguleerde ademhalingstechnieken worden gebruikt om ontspanning en belichaming te ondersteunen. Bovendien kunnen er zachte bewegingen worden geïntroduceerd om de vrijgave van opgeslagen spanning te vergemakkelijken en een gevoel van flow te bevorderen.

Biofeedback en Mindfulness Praktijken Deze technieken stellen individuen in staat om real-time feedback te ontvangen over fysiologische reacties, wat helpt bij de regulatie van het zenuwstelsel.

1.5 Toepassingen van Somatic Counseling

Traumaverwerking Somatic Counseling is bijzonder effectief bij het verwerken en helen van traumatische ervaringen. Door trauma vanuit een somatisch perspectief te benaderen, kunnen individuen toegang krijgen tot en traumatische herinneringen in het lichaam loslaten.

Stressvermindering en Angstbeheersing De praktijk van het reguleren van lichamelijke sensaties en het zenuwstelsel kan instrumenteel zijn in het verminderen van stress- en angstniveaus.

Verbetering van Zelfregulatie Somatic technieken stellen individuen in staat om grotere zelfbewustzijn en zelfregulatievaardigheden te ontwikkelen, wat leidt tot een verbeterde emotionele welzijn.

Conclusie

Somatic Counseling is een holistische benadering van therapie die de diepe verbinding tussen geest en lichaam erkent. Door belichaamde praktijken kunnen individuen een dieper begrip van zichzelf ontgrendelen, wat leidt tot diepgaande heling en transformatie.



Hoofdstuk 2: Hoe kan Somatic Counseling bijdragen aan het oplossen spanningsklachten?

Spanningsklachten kunnen zich manifesteren als een breed scala aan fysieke en mentale symptomen, variërend van spierstijfheid en hoofdpijn tot gevoelens van onrust en prikkelbaarheid. Somatic Counseling is een holistische benadering van therapie die zich richt op de interactie tussen lichaam en geest.

Hieronder wordt uitgelegd hoe Somatic Counseling kan bijdragen aan het verlichten van spanningsklachten, onderverdeeld in verschillende relevante aspecten:

1. Bewustzijn van Lichamelijke Sensaties

Somatic Counseling begint met het cultiveren van een dieper bewustzijn van lichamelijke sensaties. Dit betekent het opmerken en erkennen van de fysieke reacties die optreden als reactie op spanning. Door dit bewustzijn te vergroten, kunnen cliënten subtiele signalen van spanning in een vroeg stadium identificeren voordat ze zich kunnen opbouwen tot meer ernstige klachten.

2. Het Ontdekken van Spanningspunten

Met behulp van lichaamsscans en gerichte aandacht, helpt Somatic Counseling individuen om specifieke gebieden van spanning te identificeren. Dit kunnen plaatsen zijn waar de spieren gespannen zijn, waar druk wordt gevoeld, of waar een gevoel van ongemak zich ophoopt. Door deze gebieden te lokaliseren, kunnen gerichte interventies worden toegepast om de spanning te verminderen.

3. Ademwerk en Ontspanning

Een belangrijk aspect van Somatic Counseling is het leren gebruiken van de ademhaling als een hulpmiddel om ontspanning te bevorderen. Cliënten leren diepere, bewuste ademhalingstechnieken die helpen bij het kalmeren van het zenuwstelsel en het verminderen van de fysieke reacties op spanning. Door middel van ademwerk kunnen spanning en stressniveaus effectief worden verminderd.

4. Het Loslaten van Opgeslagen Spanning

Somatic Counseling erkent dat het lichaam spanning kan vasthouden, zelfs nadat de oorspronkelijke stressor is verdwenen. Door middel van specifieke technieken en oefeningen, kunnen opgeslagen spanningen worden vrijgegeven. Dit kan resulteren in een aanzienlijke vermindering van fysieke klachten die verband houden met spanning.

5. Het Herstellen van het Evenwicht in het Zenuwstelsel

Een van de centrale doelen van Somatic Counseling is het helpen van cliënten bij het reguleren van hun autonome zenuwstelsel. Door middel van oefeningen die gericht zijn op het parasympathische zenuwstelsel, wordt het lichaam aangemoedigd om een staat van ontspanning en rust te omarmen. Dit helpt bij het verminderen van de fysiologische reacties die gepaard gaan met spanning.

6. Versterken van de Bewustwording van Triggers

Somatic Counseling ondersteunt cliënten bij het identificeren van specifieke triggers die spanning kunnen veroorzaken. Dit bewustzijn stelt individuen in staat om proactief te reageren op situaties die spanning kunnen veroorzaken, en stelt hen in staat om gezondere copingmechanismen te ontwikkelen.

In het algemeen biedt Somatic Counseling een unieke benadering om spanningsklachten te begrijpen en aan te pakken. Zeker daar waar geen woorden voor zijn. Of als praattherapie niet geholpen heeft. Door de integratie van lichaam en geest, kun je een dieper niveau van ontspanning en welzijn bereiken.



Hoofdstuk 3: Wat maakt Somatic Counseling uniek en effectief?

Somatic Counseling onderscheidt zich door zijn holistische benadering van welzijn en therapie. Hier zijn enkele kenmerken die Somatic Counseling uniek en effectief maken:

1. Lichaamsgerichte Benadering:

- Somatic Counseling erkent de nauwe verbinding tussen lichaam en geest. Het richt zich op het verkennen en begrijpen van de fysieke sensaties en reacties die verband houden met emotionele en psychologische toestanden.

2. Verdiept Bewustzijn:

- Een van de sleutelprincipes van Somatic Counseling is het vergroten van het bewustzijn van het lichaam. Dit houdt in dat individuen leren luisteren naar de signalen die hun lichaam geeft, zoals spierspanning, ademhaling en andere fysiologische reacties.

3. Integratie van Ademhalingstechnieken:

- Somatic Counseling maakt gebruik van specifieke ademhalingstechnieken om ontspanning en balans te bevorderen. Dit helpt bij het reguleren van het autonome zenuwstelsel en het verminderen van spanning.

4. Loslaten van Opgeslagen Spanning:

- Een uniek aspect van Somatic Counseling is de focus op het identificeren en loslaten van opgeslagen spanning in het lichaam. Dit kunnen vastgehouden emoties of trauma's zijn die invloed hebben op het welzijn van een individu.

5. Empowerment en Zelfbewustzijn:

- Door middel van Somatic Counseling krijgen individuen de tools en vaardigheden om zelf actief bij te dragen aan hun welzijn. Ze leren hoe ze hun lichaam kunnen gebruiken als een hulpmiddel voor zelfzorg en zelfontwikkeling.

6. Holistische Transformatie:

- Somatic Counseling streeft naar een algehele transformatie van het individu, niet alleen op psychologisch niveau, maar ook op fysiek en emotioneel niveau. Het beoogt een evenwichtige en gezonde integratie van alle aspecten van het zelf.

7. Effectiviteit bij Verschillende Klachten:

- Somatic Counseling heeft een brede toepasbaarheid en kan effectief zijn bij een scala aan klachten, waaronder stress, angst, trauma, lichamelijke

pijn, depressie en meer. Het biedt een aanpak die aansluit bij individuele behoeften.

8. Duurzame Verandering:

- Door individuen te leren hoe ze zichzelf kunnen ondersteunen en reguleren, bevordert Somatic Counseling duurzame veranderingen op lange termijn. Het biedt vaardigheden die in verschillende situaties en levensfasen kunnen worden toegepast.

Masters at Work



Hoofdstuk 4: Wat zijn de voordelen van Somatic Counseling behandeling?

De voordelen van Somatic Counseling:

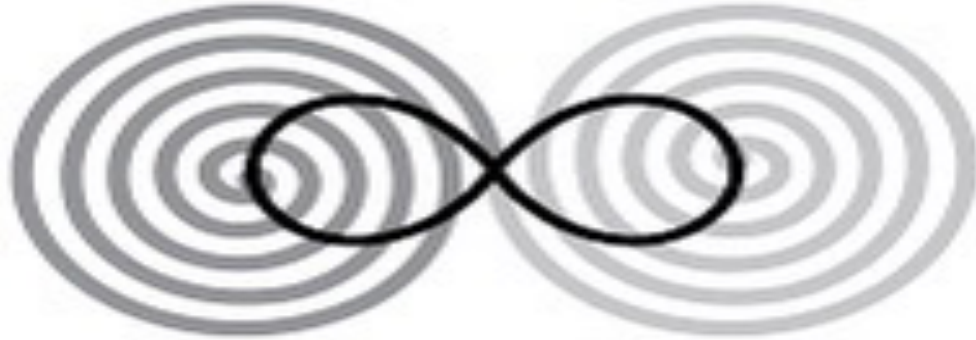
Somatic Counseling biedt een breed scala aan voordelen die kunnen bijdragen aan het welzijn en de groei van een individu. Hier zijn enkele van de belangrijkste voordelen:

- **Stressvermindering:** Somatic Counseling helpt bij het verminderen van fysieke en emotionele spanningen in het lichaam, waardoor individuen beter kunnen omgaan met stressvolle situaties.
- **Verbeterd Zelfbewustzijn:** Het vergroot het bewustzijn van lichaamssignalen, emoties en gedachtepatronen, waardoor individuen zichzelf beter begrijpen en effectiever kunnen reageren op uitdagende situaties.

- Emotionele Regulatie: Door het loslaten van opgeslagen emoties en het leren omgaan met nieuwe emoties, helpt Somatic Counseling bij het verbeteren van de emotionele regulatievaardigheden.
- Pijnverlichting: Het kan helpen bij het verminderen van lichamelijke pijn en ongemakken door de spanning in spieren en weefsels los te laten.
- Traumaverwerking: Somatic Counseling biedt een veilige ruimte om trauma's te verkennen en te verwerken, wat kan leiden tot herstel en bevrijding van emotionele belasting.
- Zelfzorg en Zelfcompassie: Individuen leren hoe ze voor zichzelf kunnen zorgen en een compassievolle relatie met zichzelf kunnen ontwikkelen.
- Beter Lichaamsbewustzijn: Het helpt bij het ontwikkelen van een dieper begrip van het lichaam, inclusief hoe het reageert op stress, emoties en externe prikkels.
- Empowerment: Somatic Counseling geeft individuen de tools en vaardigheden om actief bij te dragen aan hun eigen welzijn en groei.
- Holisme: Het biedt een holistische benadering van welzijn, waarbij zowel de fysieke als emotionele aspecten van het individu worden geïntegreerd.
- Duurzame Verandering: De vaardigheden en inzichten die worden geleerd in Somatic Counseling kunnen worden toegepast in verschillende aspecten van het leven, waardoor duurzame veranderingen ontstaan.
- Verbeterde Interpersoonlijke Relaties: Door bewustwording en regulatie van eigen emoties kunnen individuen betere relaties aangaan en onderhouden met anderen.
- Zelfontwikkeling: Het biedt een platform voor persoonlijke groei en ontwikkeling, waardoor individuen een dieper gevoel van welzijn en vervulling kunnen ervaren.

Kortom, Somatic Counseling is een krachtige therapeutische benadering die een breed scala aan voordelen biedt die de algehele kwaliteit van leven kunnen verbeteren. Het stelt individuen in staat om op een dieper niveau met zichzelf in contact te komen en een staat van balans en vitaliteit te bereiken.

Masters at Work



Hoofdstuk 4: Hoe kunnen medewerkers een Somatic Counseling sessie krijgen?

Bij Masters at Work hebben we een team van ervaren Somatic Counseling therapeuten die graag met jou samen aan de slag gaan. Een individuele sessie duurt 1,5 uur, waarbij we ook 15 minuten extra rekenen voor voorbereiding en nazorg. Je kunt ervan uitgaan dat we ongeveer 8 sessies zullen plannen. Mail info@mastersatwork.org voor meer info.

Praktische zaken

Waar?

Amersfoort
Den Haag

Inbegrepen

- 8 x 1,5 uur therapie
- Ondersteunende informatie
- Ondersteunende oefeningen

Extra Hulpmiddelen

Tijdens de sessie ontvang je regelmatig documentatie en informatie over datgene wat we in de therapiekamer besproken hebben. Zo kun je je eigen leerproces ondersteunen en ontdekkingen doen.

Nuttige Websites en Bronnen

[Masters at Work](#)

Contactinformatie Voor Verdere Vragen

Vind [hier](#) contactinformatie

Een greep uit onze reviews

Kitty ★★★★★

"Ik ervaarde de sessies erg goed. Vanuit meerdere kanten bekeken. Barbara heeft veel kennis en kan uit vele vaatjes tappen; Holistisch, wetenschappelijk, familieopstellingen; noem maar op. Barbara kan erg mooi op haar eigen manier iets verwoorden. Noem je dat filosofisch? Nou, ik noem het dan maar taalkunstenaar. Ze is doortastend, kan de sleutel voor de hulpvraag snel vinden. Ook voelt ze vaak goed aan, is ze meevoelend en duidelijk. Vaak geeft ze je ook wat mee, waar je iets aan hebt; een filmpje of wat leeswerk bijvoorbeeld. Ik voelde me vaak weer stukken beter en rustiger na het consult."

Christien ★★★★★

"Het is een bijzondere ervaring geweest gisteren. Ik voel me een heel andere vrouw."

Pascal ★★★★★

"Wat een mooi resultaat is er bereikt in het traject van Mike. Ik wil jou bedanken voor het contact en de samenwerking in het traject en de inzichten die ik heb gekregen."

Meer informatie:

info@mastersatwork.org

06 46 07 34 40