



Therapeutischer Ansatz in der Bindungsenergetik

Bindungsenergetik

Eine Therapie für Herzgesundheit
und sichere emotionale Bindungen

Im Fedelhören 106: 25 Jahre Bremen, 25 Jahre bindungsenergetische Therapie. Ein schönes Jubiläum und Anlass genug, um auf eine lange Geschichte in einer der schönsten Geschäftsstraßen Bremens zurückzublicken. Umrahmt von der wohlthuenden Atmosphäre unserer Nachbarschaft ist unser Zentrum für Bindungsenergetik ein Ort für einen ungewöhnlichen Therapieansatz. Gemeinsam mit seinem langjährigen Team hat der Psychologe Michael Munzel hier einen gesundheitspsychologischen Therapieansatz entwickelt: die bindungsenergetische Therapie.

Gesundheitspsychologisch bedeutet, dass sowohl Therapiemethoden als auch therapeutische Beziehungen darauf ausgerichtet sind, ihre individuelle Natur von Regeneration, von Belastungsfähigkeit und Widerstandskraft gezielt kennenzulernen. Gesunde Feinfühligkeit und die Natur von Wohlgefühl und Wohlbefinden werden hier therapeutisch erforscht

und praktisch umgesetzt. Die Erkenntnis, dass es sich lohnt, die psychische Gesundheit, die sich durch Wohlgefühl zu erkennen gibt, auch selbst zu erforschen, setzt sich seither immer mehr durch.

Wissenschaftlich wurzelt der bindungsenergetische Therapieansatz auf den Erkenntnissen der international anerkannten Bindungstheorie und den bahnbrechenden Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung. Wann ist Empathie gesund? Wieso kann Feinfühligkeit zum Schlüssel für gesunde Emotionalität entwickelt werden? Was hat Sicherheit mit Stressregulation zu tun? Es sind immer spannende und zukunftssträchtige Fragen, welche den Werdegang der bindungsenergetischen Therapieform bestimmt haben und weiterhin bestimmen. Sie sind auch Inhalte in unseren zahlreichen Fort- und Weiterbildungen.



Bärbel Westerhof
Diplom-Psychologin,
Therapeutin, Ausbilderin
und Supervisorin



Bettina Munzel
Diplom-Psychologin,
Therapeutin, Ausbilderin
und Supervisorin



Dirk Toboll
Therapeut, Trainer,
Supervisor

Unsere Herztherapie, welche die gezielte Beseitigung von Herzstress im Fokus hat, ist seither unser ganzer therapeutischer Stolz. Herzstress ist bekanntlich eine schleichende und oft kaum wahrzunehmende Form der gesundheitlichen Belastung, die aber langfristig zu einer ernsten Gefahr für unsere Gesundheit werden kann. Die Herztherapie wendet gezielt psychologische Fähigkeiten an, um den oft körperlich schwer zu fassenden Herzstress deutlicher wahrzunehmen und Herzbelastungen dann systematisch zu reduzieren. Herztherapie leistet einen wertvollen Beitrag für eine emotional gesunde und herzschonende Lebensweise. Insbesondere gilt dies, wenn Menschen sich emotional erschöpft fühlen oder sich von Herzleiden erholen wollen oder müssen.

Die Themen Stress und Sicherheit bilden das zweite Standbein in unserer täglichen Arbeit. Schauen wir gemeinsam auf die letzten 25 Jahre zurück, dann lässt sich zweifelslos feststellen, dass ein gesundes Sicherheitsgefühl in unsicheren Zeiten unbedingt notwendig ist. Das eigene Sicherheitsgefühl kennen- und nutzen zu lernen, erweist sich als tatsächlich nachhaltige Wirkung. Die dazugehörigen Methoden der Gehirnentlastung, die hier am Schatten der herrlichen Parkanlage gedeihen konnten, zeigen, dass die Bindungsenergetik eine Therapieform ist, die auf eigenes Lernen und Kennenlernen im Bereich der mentalen Gesundheit setzt. Es stehen hier also keine psychischen Störungen im Vordergrund. In diesem Sinne ist die Bindungsenergetik auch keine klassische Psychotherapie, sondern ein Ort für Gesundheit und Wohlbefinden. ◀



Michael Munzel
Dipl. Psych
Begründer der Bindungsenergetik
und Gründer von Wohlwurzeln

 Zentrum für
Bindungsenergetik®

Fedelhören 106
28203 Bremen
0421 2446393
bindungsenergetik.de