



# Corona-Soforthilfe in psychischen Notlagen



**finanzielle Unterstützung**

**für körperpsychotherapeutische  
Krisensitzungen**



Gesellschaft für Biodynamische  
Psychologie/Körperpsychotherapie e.V.

## Für Wen?

Sie sind durch die Corona-Pandemie in eine seelische Krise geraten? Vielleicht haben Sie Ihren Arbeitsplatz verloren. Vielleicht sind Sie im home-office, die Kinder und der Partner sind mehr zu Hause. Es kommt vermehrt zu Streit und Stress. Es passieren Sachen, über die Sie mit niemanden reden können.

Oder es fehlt Ihnen plötzlich an sozialen Kontakten. Sie reden tagelang mit niemandem direkt. Plötzlich tauchen Ängste wieder auf, Sie schlafen schlechter, sorgen sich viel. Vielleicht essen Sie zu wenig oder zu viel, sitzen mehr vor Computer oder Fernseher, als es Ihnen gut tut.

Vielleicht fühlen Sie sich hilflos im Angesicht dieser globalen Krise und sind innerlich noch orientierungsloser und hilfloser geworden, als Sie sich vorher schon manchmal gefühlt haben. Und den Menschen um Sie herum geht es da nicht anders. Sie ziehen sich immer mehr in sich zurück oder sind vielleicht sogar der Gewalt anderer ausgesetzt.

Die globale Krise kann Erinnerungen an andere Krisen wecken. Traumatische Krisen können dadurch reaktiviert werden. Das kann sich ähnlich wie im Krieg anfühlen.

Allen geht es irgendwie schlecht und niemand weiß, wie es weiter geht.

## Gerade in diesen Zeiten kann

- ♦ es hilfreich sein über diese Sorgen zu sprechen wenn jemand wirklich aufmerksam zuhört
- ♦ es unterstützen, respektvoll berührt zu werden um eigene Empfindungen wieder besser zu spüren
- ♦ ein sich Erinnern an eigene Ressourcen, an Liebe und Schönheit in Ihnen, Sie beleben
- ♦ das Erkennen eigener Reaktionsmuster und das Entwickeln einer neuen Art des Umgangs damit, Mut machen
- ♦ es dem Gesamtwohl dienen, einen neuen Umgang mit der seelischen Not zu erforschen.

## Was?

Sie können bei Therapeut\*innen unseres Berufsverbandes Zuschüsse in Höhe von 70 € pro Std. für 3 Sitzungen Biodynamische Körperpsychotherapie/Krisenintervention erhalten (gesamt 210 €). Dafür hat der Fachverband (GBP eV) einen Fonds zur Verfügung gestellt. Ist das Honorar Ihrer/s Therapeuten\*in mehr als 70 Euro, übernehmen Sie die Differenz.

**Die Biodynamische Körperpsychotherapie** ist eine den Körper mit einbeziehende ganzheitliche Form der Psychotherapie. Eine Grundannahme der Körperpsychotherapie ist, dass psychische Störungen sich in den Körperstrukturen widerspiegeln und somit „verkörpert“ sind. Dies ermöglicht über den Körper emotionale, psychische-seelische Prozesse in Gang zu setzen. Wir nennen das manchmal liebevoll „Über den Körper die Seele heilen“.



## Wie?

Sie suchen sich eine Therapeutin oder einen Therapeuten, die/der unserem Verband angehört auf der GBP e.V. Therapeutenliste:

<https://www.gbpev.de/therapeut-innen/>

Sie nehmen mit dem/der Therapeut\*in Kontakt auf und fragen nach einem Termin.

Sie stellen mit dem umseitigen Antragsformular einen kurzen Antrag bei der GBP.

Nach Zusage der GBP vereinbaren Sie einen Termin in der gewünschten Praxis.

Sie reichen die Therapierechnung bei der GBP e.V. ein und erhalten die Erstattung.

## Wer wir sind

In der GBP haben sich Therapeut\*innen zusammen gefunden, die eine biodynamische Ausbildung von 3-5 Jahren absolviert haben. In diesen Ausbildungen haben sie Grundlagen der Biodynamischen Körperpsychotherapie in Eigentherapie erfahren. In diesem Berufsverband sind Heilpraktiker\*innen, psychologische Psychotherapeut\*innen, ärztliche Psychotherapeut\*innen und andere Berufsgruppen, die teils zusätzlich in anderen Verfahren, z. B. der Traumatherapie, ausgebildet sind.



Biodynamische Körperpsychotherapie versteht sich als körperorientierte Psychotherapie, die von einem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ausgeht. Sie gehört zu den Therapieformen der humanistischen Psychologie. Die Grundidee ist einfach und besteht darin die Selbstheilungskräfte des Körpers und der Seele anzuregen und die natürlich fließende Lebensenergie wieder zu stärken. Durch behutsame Körperwahrnehmung und Berührung entsteht in einem vertrauensvollen Kontakt die Möglichkeit neuer guter und regulierender Erfahrungen.

## LERNEN SIE UNS KENNEN!



Gesellschaft für Biodynamische  
Psychologie/Körperpsychotherapie e.V.

[www.gbpev.de](http://www.gbpev.de)

Kontakt: [Bettina.Specht@gbpev.de](mailto:Bettina.Specht@gbpev.de)



## ANTRAGSFORMULAR

für 3 Sitzungen Biodynamische Körperpsychotherapie/Krisenintervention

Antragssteller\*in:

Name \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Kurze Begründung \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Therapeut\*in:

Name \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

per mail an:

**Bettina.Specht@gbpev.de**

per Post an:

**Bettina Specht  
Am Fuchsberg 17  
21441 Garstedt**



Gesellschaft für Biodynamische  
Psychologie/Körperpsychotherapie e.V.