

## **Therapieziele für Atem- und Körpertherapie nach Middendorf**

Der Klient bestimmt die Ziele zu Beginn der Therapie gemeinsam mit dem Therapeuten. Während des Selbsterfahrungsprozesses werden die Ursachen von Beschwerden erkennbar. Das führt häufig zu einer veränderten Zielsetzung.

1. Verbessern der Atemqualität in Bezug auf die Vertiefung der Atembewegung, die Harmonisierung des Atemrhythmus und die Stärkung der Atemkraft
2. Entwickeln der Selbstwahrnehmung (Körperempfindungen, Gefühle, etc.)
3. Fördern der Fähigkeit zur Tonusregulation (Lösen, Aufbauen, Halten und Ausgleichen der Körperspannung)
4. Optimieren von Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, auch im hohen Alter
5. Verbessern der Körperhaltung
6. Entwickeln der Stimm- und Aussagekraft
7. Anregen und stärken der Selbstheilungskräfte (durch positive Beeinflussung des Immunsystems, des vegetativen Nervensystems und der psychischen Stabilität)
8. Bewusstmachen und integrieren von seelisch-körperlichen Zusammenhängen
9. Stärken des Selbstbewusstseins (Ich-Kraft)
10. Verbessern von Ausdrucks- und Beziehungsfähigkeit
11. Erkennen und nutzen persönlicher Anlagen und Stärken
12. Fördern von Selbstbestimmung und Eigenverantwortung
13. Steigern der individuellen Leistungsfähigkeit

### **Dauer der Atemtherapie**

Die Atemtherapie orientiert sich in der Regel an den Ressourcen des Patienten und am Prozess, der durch die Therapie ausgelöst wird. Deshalb kann die Therapie unterschiedlich lange dauern.