



Praxis für Psychotherapie

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Bindungsstile verstehen & behandeln

Eine praxisorientierte Einführung nach dem
Neuroaffektiven Beziehungsmodell (NARM)

Herausgeber: Schulung und Therapie Ralf Baumhöfer

Was Sie in meiner Praxis erwartet

In meiner Praxis begleite ich Menschen auf ihrem Weg, sich selbst wieder näherzukommen. Oft zeigen sich die Auswirkungen früherer Beziehungserfahrungen in Form von Unsicherheit, innerem Rückzug, Schwierigkeiten mit Nähe oder dem Gefühl, nicht genug zu sein. Viele dieser Muster haben ihre Wurzeln in sogenannten Bindungsstilen.

Bindungsstile entstehen in den ersten Lebensjahren und prägen, wie wir uns selbst, andere und Beziehungen erleben. Sie sind nicht „falsch“, sondern einst sinnvolle Überlebensstrategien. Doch im Erwachsenenleben können sie uns daran hindern, wirklich frei, verbunden und lebendig zu sein.

Im Neuroaffektiven Beziehungsmodell (NARM) gehen wir davon aus, dass es fünf zentrale Bindungsthemen gibt: Kontakt, Bedürfnis, Vertrauen, Autonomie und Liebe-Sexualität. Jeder Mensch trägt Anteile davon in sich – je nachdem, wie die frühen Erfahrungen verlaufen sind.

In der Therapie geht es nicht darum, Schuldige zu finden oder in der Vergangenheit zu verharren. Vielmehr schaffen wir gemeinsam einen Raum, in dem Sie sich selbst mit Mitgefühl begegnen können. Wir erkunden, was Sie davon abhält, sich sicher, authentisch und verbunden zu fühlen – und wie Sie dieses Potenzial zurückgewinnen können.

Was Sie erwartet, ist keine klassische Gesprächstherapie, sondern ein lebendiger, beziehungsorientierter Prozess. Im Mittelpunkt stehen Sie – mit Ihrem Tempo, Ihrer Geschichte und

Ihrer Bereitschaft, sich selbst neu zu entdecken.

© Schulung und Therapie Ralf Baumhöfer

Kontakt-Stil – Ich bin nicht willkommen

Viele Menschen mit diesem Stil haben in der Kindheit nicht die Erfahrung gemacht, wirklich willkommen zu sein. Vielleicht fühlten sie sich übersehen, fremd oder gar unerwünscht. Das kann sich heute in Gefühlen von Einsamkeit, innerer Leere oder der Schwierigkeit zeigen, sich mit anderen oder dem eigenen Körper verbunden zu fühlen.

In meiner Praxis unterstütze ich Sie dabei, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Gemeinsam erkunden wir, wie Sie Ihren Platz im Leben einnehmen können – nicht durch Anpassung, sondern durch echte Verbindung mit dem, was Sie ausmacht. In einem sicheren therapeutischen Rahmen darf sich nach und nach das Gefühl einstellen: „Ich bin hier, ich darf da sein.“

Wir arbeiten mit sanften, körperorientierten Methoden, die Ihnen helfen, sich im Hier und Jetzt zu spüren. Es geht nicht darum, in der Vergangenheit zu wühlen – sondern darum, heute neue Erfahrungen zu ermöglichen. Sie lernen, präsent zu sein, Verbindung aufzubauen und Schritt für Schritt Vertrauen in Ihre Existenz und in Ihre Wirkung zu entwickeln.

Bedürfnis-Stil – Ich darf keine Bedürfnisse haben

Wenn Kinder erleben, dass ihre Bedürfnisse nicht gesehen, ignoriert oder abgelehnt werden, lernen sie oft, diese ganz zu unterdrücken. Als Erwachsene fällt es dann schwer, sich selbst wichtig zu nehmen oder um etwas zu bitten – aus Angst, abgewiesen oder als „zu viel“ empfunden zu werden.

In der therapeutischen Arbeit geht es darum, Ihre Bedürfnisse wieder spürbar und lebbar zu machen – ganz ohne Schuld oder Scham. In einem geschützten Raum dürfen Sie lernen: Ihre Bedürfnisse sind berechtigt. Es ist in Ordnung, etwas zu wollen, etwas zu brauchen und sich anderen zumuten zu dürfen.

Wir erkunden gemeinsam, wie Sie mit sich in Kontakt treten können, um Ihre eigenen Signale wieder zu hören. Gleichzeitig lernen Sie, wie es sich anfühlt, wenn jemand da ist, ohne etwas zurückzuverlangen. Das kann ein völlig neues Erleben von Nähe, Selbstwert und innerer Erlaubnis ermöglichen. Schritt für Schritt darf sich daraus eine neue Lebensqualität entwickeln.

Vertrauen-Stil – Ich darf niemandem vertrauen

Wenn in der Kindheit das Vertrauen in Bezugspersonen erschüttert wurde – etwa durch emotionale Unzuverlässigkeit, Manipulation oder Zurückweisung – entsteht häufig ein inneres Schutzmuster: „Ich kann mich nur auf mich selbst verlassen.“ Das kann zwar Stabilität geben, verhindert aber oft echte Verbindung und emotionale Nähe.

In meiner Praxis schaffen wir gemeinsam einen Raum, in dem Sie selbst entscheiden, in welchem Tempo und in welchem Maß Sie sich öffnen möchten. Vertrauen kann nicht eingefordert werden – es darf wachsen. Durch eine verlässliche, transparente therapeutische Beziehung kann sich langsam die Erfahrung einstellen: „Ich werde gesehen und respektiert – so wie ich bin.“

Diese neue Beziehungserfahrung unterstützt Sie dabei, innere Muster zu erkennen, die Sie bisher daran gehindert haben, sich einzulassen. Sie behalten jederzeit die Kontrolle über den Prozess – und gleichzeitig dürfen Sie die Entlastung erleben, nicht alles allein tragen zu müssen.

Autonomie-Stil – Ich darf nicht ich selbst sein

Viele Menschen mit diesem Stil haben früh gelernt, dass ihr eigenes „Ich“ nicht willkommen ist. Vielleicht wurde Widerspruch bestraft, Eigenständigkeit als Illoyalität empfunden oder klare Grenzen ignoriert. Das führt oft zu innerem Rückzug, Anpassung und einem diffusen Schuldgefühl, wenn man „Nein“ sagen möchte.

In der Therapie geht es darum, Ihre eigene Stimme wieder zu finden. Sie lernen, Ihre Grenzen zu erkennen und klar zu benennen – ohne Angst, deswegen abgelehnt zu werden. Es ist ein kraftvoller Prozess, sich selbst wieder als aktiv gestaltend zu erleben und Entscheidungen bewusst zu treffen.

In meiner Praxis begleite ich Sie darin, Autonomie und Beziehung miteinander zu verbinden. Es muss kein Entweder-Oder sein. Sie dürfen Sie selbst sein – und gleichzeitig in Verbindung bleiben. Dieses Gleichgewicht zwischen Freiheit und Nähe stellt eine wichtige Grundlage für erfüllte Beziehungen dar.

Liebe-Sexualität-Stil – Liebe und Nähe sind gefährlich

Wenn in der Kindheit Nähe mit Überforderung, Scham oder sogar Missbrauch verbunden war, entwickeln sich oft tiefe, unbewusste Schutzmuster. Nähe wird als gefährlich erlebt – obwohl sie gleichzeitig herbeigesehnt wird. Viele Menschen spalten dann emotionale Intimität und körperliche Nähe voneinander ab.

In einem geschützten therapeutischen Rahmen darf sich eine neue Erfahrung entwickeln: Nähe ist möglich – ohne Bedrohung. Ich arbeite mit viel Achtsamkeit und Respekt vor Ihrer Geschichte. Es geht nicht darum, etwas „herzustellen“, sondern darum, innere Sicherheit zu entwickeln.

Sie dürfen in Ihrem Tempo lernen, wie sich echte Verbindung anfühlen kann: freiwillig, respektvoll, klar. Der Weg führt über das Wiederentdecken der eigenen Grenzen, Bedürfnisse und Wünsche. Ziel ist es, Liebe, Berührung und Intimität wieder als etwas Positives zu erleben – und darin frei zu sein.

Ihr Weg zum Erstgespräch

Scannen Sie den QR-Code oder besuchen Sie doctena.de, um bequem einen Termin für ein Erstgespräch zu vereinbaren.



Ich freue mich, Sie persönlich kennenzulernen!

Wichtig: Achten Sie bei der Online-Terminvergabe bitte darauf, den **für Sie passenden Praxisstandort** auszuwählen.