

# Zwischen Autonomie *und Verbundenheit*

Dr. Julia Belke

Psychotherapeutin

Traumatherapeutin

Systemaufstellerin

Meine Arbeitsweise, Haltung und Erfahrung -  
für alle, die zu sich selbst finden wollen



## WILLKOMMEN

Liebe Interessierte, lieber Interessierter,

es freut mich, dass du auf mich aufmerksam geworden bist. Für viele ist es ein großer Schritt, sich an eine Psychotherapeutin zu wenden. Ein Schritt, der oft lange in Gedanken vorbereitet wurde. Es sind die ganz individuellen Belastungen, Probleme, Schwächen sowie unsere persönlichen Sehnsüchte und Hoffnungen, die uns diesen Schritt ins Ungewisse gehen lassen. Wir wissen nicht, was in einem therapeutischen Prozess an emotionalen Tiefen, familiären Verstrickungen und Auseinandersetzungen mit uns selbst ins Bewusstsein kommt und welche Veränderungen und Handlungen daraus folgen. Doch gewiss ist: Es ist immer ein Schritt mehr zu dir selbst, wenn du dich auf dich selbst und den Prozess einlässt.



Seit über 20 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Therapien, methodischen Ansätzen und neuen Forschungsergebnissen. Alles, was ich an Werkzeugen in meiner Arbeit anwende, habe ich über viele Jahre selbst erfahren, in der Auseinandersetzung mit mir selbst und meiner Familiengeschichte. Auf meinem Weg hatte ich außergewöhnliche Lehrer, wofür ich unendlich dankbar bin. Viele von ihnen sind Begründer eigener therapeutischer Ansätze mit über 40 Jahren Berufserfahrung. Sie haben nicht nur ihr Wissen und ihre Erfahrungen geteilt, sondern vor allem durch ihre Menschlichkeit, Persönlichkeit, Weisheit und ihr Herz gewirkt. Die Kunst einer guten Psychotherapie ist es, sich von fixen Methoden zu lösen und den Mut zu haben, sich selbst einzubringen. Schon der Begründer der Gestalttherapie, Fritz Perls, sagte: „Solange du noch Methoden verwendest, bist du kein Gestalttherapeut.“ Methoden lassen sich lernen, aber du selbst zu sein ist eine Arbeit, die täglich neu erarbeitet werden muss.

Ich war immer neugierig, was Menschen in der Therapie hilft. So habe ich vieles von Kollegen integriert und mich von genauso vielem abgegrenzt. Die Art, wie ich heute arbeite, ist immer durch einen eigenen Prozess entstanden, und so teile ich mein Wissen und meine Erfahrungen in meiner Arbeit – immer mit der Einladung an die Klienten, nur das zu nehmen, was gerade hilfreich ist. Vielleicht ist es manchmal ein Wort, eine Stimmung, ein Buch oder auch eine Stunde, in der gefühlt „nichts“ passiert. All das gehört dazu. Alle Höhen und Tiefen sind Teil eines therapeutischen Prozesses. Klienten können auch erleben, dass sich Gefühlslagen verschlechtern, Situationen sich zuspitzen, Beziehungen auseinandergehen, wenn sie sich aus emotionalen Verstrickungen lösen. Es braucht Zeit, bis innere Ruhe, Stabilität und Zufriedenheit einkehren. Psychotherapie ist eine Odyssee durch das eigene Unbewusste, hin zu mehr Bewusstheit, mehr Autonomie und einem gesunden Selbstwertgefühl.

Was ich an dieser Stelle teilen möchte, ist meine Erfahrung. Selbstbestimmt zu leben, sich aus emotionalen Abhängigkeiten zu befreien und bei sich selbst anzukommen, wirkt heilend auf seelische, körperliche und psychosomatische Schmerzen. Ganz aus sich selbst heraus zu leben, Entscheidungen zu treffen und sich als vollständig wahrzunehmen. Damit verbunden sind ein gesundes Selbstwertgefühl, eine gesunde Abgrenzung, ein gesunder Umgang auch mit schwierigen Gefühlen, die Lösung aus unbewussten kindlichen Abhängigkeiten und die Distanzierung von traumatischen Erfahrungen.

Ich freue mich auf eine gemeinsame Zusammenarbeit.

*Julia Belke*

## WOBEI KANN ICH DICH UNTERSTÜTZEN?

Jedes Anliegen ist willkommen.

Menschen kommen aus ganz unterschiedlichen Gründen in die Therapie. Manche mit klaren Beschwerden, andere mit einem diffusen Gefühl, dass etwas nicht stimmt oder sich im Leben festgefahren anfühlt.

Hinter Diagnosen und alltäglichen Belastungen stecken immer ganz persönliche Gefühle und Situationen.

In der Therapie geht es darum, diese Zusammenhänge zu verstehen und neue Möglichkeiten im Umgang mit sich selbst und anderen zu entwickeln.

*Aktuelle Probleme, die wir nicht alleine lösen können, machen auf ungelöste psychische Konflikte aufmerksam.*

Beziehungen  
& Einsamkeit

Beziehungsprobleme,  
Abhängigkeiten,  
Verlustängste, Leere

Selbstwert &  
Identität

Gefühle von "nicht genug  
sein", negative  
Glaubenssätze,  
Perfektionismus

Burnout &  
Stress

Energieverlust,  
Überforderung,  
Erschöpfung, Leere

Angst &  
Depression

Panikattacken,  
depressive  
Verstimmungen, Schwere

Trauma &  
Familiengeschichte

Überwältigende  
Stresserfahrungen,  
Entwicklungs- und  
Schocktrauma,  
Psychosomatik

Neuorientierung

Trennungen, berufliche  
Krisen, mehr  
Selbstbestimmung im  
Leben

*Ich spüre einen enormen Druck.  
Leistung war schon als Kind wichtig. Ich  
habe Angst, etwas falsch zu machen.*

*Für mich ist der Umgang mit anderen  
Menschen sehr schwierig – gerade  
wenn es um Kritik geht. Ich fühle mich  
sofort verletzt und möchte am liebsten  
zurückschlagen. Auch kann ich schwer  
meinen Standpunkt vertreten.*

*Gefühle zu benennen,  
macht mir Angst.*

- Angst dumm dazustehen
- Angst vor Ablehnung
- Angst vor Abwertung

*Beziehungen stellen für mich  
eine Überforderung da.*

*Meine Mutter hat sich in erster Linie ein  
Kind gewünscht, um ihre kindlichen  
Bedürfnisse zu stillen. Das war ekelhaft.  
Ich habe jahrelang nur gekotzt, um die  
Spannungen in mir abzubauen.*

*Die wichtigste Erfahrung war für mich  
das Loslassen. Den Mut alles zu  
zerstören und neu zu beginnen.*

*Ich bin immer wieder im Kopf.  
Wenn ich meinen Körper wahrnehme,  
fühle ich mich schwer und träge.  
Ein Schwindel kommt auf.*

*Ich bin abgeschnitten von meinen  
Gefühlen. Ein Riegel versperrt mir den  
Zugang. Angst, dass meine Gefühle  
mich überrollen.*

*Ich wünsche mir Respekt und  
Behutsamkeit.*

*Meinen Bedürfnissen nach Sicherheit  
und Geborgenheit steht meine Angst  
entgegen.*

*Das Gefühl der Unzulänglichkeit und  
Dummheit sind so tief. Die Angst blöd zu  
sein, ist kaum zum Aushalten. Der Druck  
und die Angst schnüren alles zu und ich  
bekomme Schwindel. Alles wird leer.*

*Nachdem ich die Tränen zugelassen  
habe, fühle ich mich leichter.*

## MEINE ARBEITSWEISE

# Wie ich online arbeite

Alle Sitzungen finden online statt — per Videotelefonie, bequem von zuhause aus. Das ermöglicht Therapie unabhängig vom Wohnort und schafft für viele Menschen einen vertrauten, geschützten Rahmen.

In meiner therapeutischen Arbeit mit den Online-Autonomie-Aufstellungen verbinde ich Gestalttherapie, traumatherapeutische Ansätze, körperorientierte Arbeit, systemische Aufstellungsarbeit und achtsamkeitsbasierte Methoden – individuell abgestimmt auf jeden Menschen und seinen Weg.

Im Mittelpunkt steht die therapeutische Beziehung. Ein geschützter, vertrauensvoller Raum ermöglicht es, schwierige Gefühle zu zeigen, alte Erfahrungen zu verstehen und Veränderung möglich zu machen.

Viele Belastungen wurzeln in unverarbeiteten Erfahrungen aus der Vergangenheit. In der Therapie werden diese Zusammenhänge behutsam unter Einbeziehung von Gedanken, Gefühlen und Körper erkundet und Lösungen entwickelt.

Ein zentrales Ziel der Therapie ist die Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Dazu gehört, Gefühle regulieren zu lernen, einen gesunden Umgang mit Stress zu entwickeln und klare Grenzen setzen zu können. Diese Fähigkeiten stärken die innere Autonomie und sind die Grundlage für gesunde Beziehungen und mehr innere Stabilität.

## Intensivtherapie mit Aufstellungen

Online-Autonomie-Aufstellungen mit Figuren sind lösungsorientierte Intensivsitzungen (120 Minuten) per Zoom. Die Methode basiert auf systemischer Aufstellungsarbeit und unterstützt dabei, anhaltenden Stress, belastende Beziehungsmuster und unverarbeitete Erfahrungen zu lösen.

## Psychotherapeutische Begleitung

Meine psychotherapeutische Begleitung ergänzt die Aufstellungsarbeit und bietet Unterstützung zwischen den Terminen.

Gestalttherapie

Körpertherapie

Traumatherapie

Systemaufstellungen

Stimmen von Klienten

## GRUNDLAGEN

# Autonomie und Verbundenheit

### Zwei grundlegende Bedürfnisse

Viele seelische Schwierigkeiten entstehen im Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach Nähe und dem Bedürfnis nach einem eigenen inneren Raum. Wir möchten verbunden sein — gesehen werden, dazugehören, uns sicher fühlen. Und gleichzeitig brauchen wir die Fähigkeit, bei uns selbst zu bleiben, eigene Entscheidungen zu treffen und Grenzen zu setzen und auch zu respektieren.

### Was passiert, wenn das Gleichgewicht fehlt

Manche Menschen passen sich stark an, verlieren sich in Beziehungen oder leben in ständiger Angst vor Ablehnung. Andere ziehen sich zurück oder können Nähe kaum zulassen. Oft wechseln sich beide Zustände ab. Hinter diesen Mustern stehen früh erlernte Strategien. Destruktive Muster, die einmal notwendig waren, um mit schwierigen Erfahrungen umzugehen.

### Was Autonomie und Verbundenheit bedeuten

Autonomie bedeutet, mit sich selbst verbunden zu sein, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und sich an den eigenen inneren Maßstäben zu orientieren. Verbundenheit bedeutet, in echtem Kontakt mit anderen zu sein, ohne sich selbst dabei aufzugeben.

### Frühe Beziehungserfahrungen

Viele Schwierigkeiten im Erwachsenenleben haben ihren Ursprung in frühen Beziehungserfahrungen. Wenn emotionale Bedürfnisse nicht gesehen wurden oder ein Kind sich anpassen musste, um Sicherheit und Zugehörigkeit zu erleben, entwickelt die Psyche Schutzmechanismen. Diese helfen zunächst, mit der Situation zurechtzukommen, können im späteren Leben jedoch zu innerem Stress, ungesunden Abhängigkeiten und zu seelischen oder körperlichen Symptomen führen.

### Ziel der Therapie

Im therapeutischen Prozess werden diese heute hinderlichen Muster sichtbar und können Schritt für Schritt verändert werden. Die Verbindung zu sich selbst wird durch klare Grenzen gestärkt, um Beziehungen freier zu gestalten und einen Umgang mit schwierigen Situationen zu finden.

*Ein gesunder Kontakt zu sich selbst ist die Grundlage für einen guten Kontakt zu anderen.*

## GRUNDLAGEN

# Autonomieentwicklung und innere Freiheit

### Der Weg zu sich selbst

Autonomieentwicklung beschreibt den Weg zur Selbstbestimmung, zur inneren Freiheit und zur Fähigkeit, das eigene Leben bewusst zu gestalten.

Viele Menschen kommen in Therapie, weil sie sich innerlich fremd oder blockiert erleben und immer wieder in Verhaltensweisen geraten, die früher notwendig waren, heute aber ein freies und selbstbestimmtes Leben behindern.

### Verlust von Autonomie

Hinter seelischen und oft auch körperlichen Symptomen steht ein Verlust von Selbstverbindung und Autonomie.

Viele Menschen haben sich über lange Zeit an Erwartungen, Rollen oder schwierige Beziehungsmuster angepasst und dabei den Kontakt zu ihren eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und inneren Maßstäben verloren.

### Frühe Erfahrungen und ihre Wirkung

Frühe belastende Erfahrungen können die Entwicklung von Autonomie erheblich beeinträchtigen. In Momenten emotionaler Überforderung entwickelt die Psyche Schutzmechanismen. Einzelne innere Anteile können auf der Entwicklungsstufe stehen bleiben, auf der die Überforderung entstanden ist und zeigen sich im Erwachsenenleben als Gefühle von Hilflosigkeit, Kontrollverlust, Ängsten, innere Leere oder destruktiven Abhängigkeiten.

### Was im therapeutischen Prozess geschieht

Im therapeutischen Prozess geht es darum, einen inneren Abstand zu diesen Erfahrungen zu entwickeln und Vergangenheit von Gegenwart emotional zu unterscheiden. Was damals notwendig war, muss heute nicht mehr weitergeführt werden. Mit wachsender Integration entwickeln sich Selbstregulation, klarere Abgrenzung und ein stabiles Selbstwertgefühl.

*Autonomie bedeutet nicht, sich abzuschotten. Autonomie bedeutet, mit sich selbst verbunden zu sein und im Kontakt mit anderen bei sich bleiben zu können.*

# Stress, Trauma, Körper und Nervensystem

## Stress und Überlebensreaktionen

Stress ist zunächst eine natürliche Reaktion des Nervensystems auf eine wahrgenommene Belastung oder Bedrohung. Der Körper versetzt sich in einen Zustand von Kampf, Flucht oder Erstarrung. Das ist eine biologisch sinnvolle Schutzreaktion.

Problematisch wird es, wenn diese Reaktion nicht mehr beendet werden kann und das Nervensystem dauerhaft in Alarmbereitschaft bleibt. Der Körper findet dann nur schwer zurück in einen Zustand von Ruhe und Sicherheit.

## Trauma — wenn Stress eingefroren wird

Ein Trauma entsteht, wenn eine Erfahrung so überwältigend ist, dass sie nicht vollständig verarbeitet werden kann. Die natürliche Stressreaktion wird an ihrem Höhepunkt eingefroren. Was im Körper und in der Psyche nicht abgeschlossen werden konnte, bleibt gespeichert und wirkt weiter, oft ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Typische Folgen sind Kontrollverhalten, Perfektionismus, Größenillusionen, Leistungsorientierung, emotionale Taubheit oder das Gefühl, sich selbst fremd zu sein sowie psychosomatische Beschwerden.

## Der Körper als Gedächtnis und Weg zur Heilung

Jede Erfahrung ist körperlich. Der Körper erinnert sich, auch dann, wenn unser Verstand längst vergessen hat. Über körperliche Signale wie Anspannung, Taubheit, Schwindel oder Enge wird sichtbar, was im Inneren vorgeht.

Traumatische Inhalte lassen sich nicht allein über den Verstand auflösen. Der Zugang zur Heilung führt über den Körper, durch Wahrnehmen, Spüren und Verarbeiten.

## Das Nervensystem — Grundlage der Selbstregulation

Das autonome Nervensystem reguliert, ob wir uns sicher oder bedroht fühlen. Frühe belastende Erfahrungen können die Reifung des Nervensystems nachhaltig beeinflussen und die Stresstoleranz dauerhaft senken.

Ziel der therapeutischen Arbeit ist der Aufbau eines resilienten Nervensystems: die Fähigkeit, auch intensive Gefühle zu halten, ohne überwältigt zu werden und danach wieder zur Ruhe zu finden.

# Was kannst du in der Psychotherapie lernen?

Zu dir selbst finden und dich aus emotionalen Verstrickungen befreien

.....

Sich ohne Schuldgefühle abzugrenzen und auch das Nein anderer zu akzeptieren

.....

Entwicklung einer höheren Bewusstheit über dich selbst, eine stärkere Körperwahrnehmung, bessere Wahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen

.....

Das eigene Erleben anzunehmen und nicht auf andere zu projizieren

.....

Bedürfnisse bewusst zu spüren und Maßnahmen zu entwickeln, Bedürfnisse zu befriedigen, ohne andere zu schaden

.....

Entwicklung eines vollständigeren Kontakt zu den eigenen Sinnesempfindungen

.....

In deine Kraft zu kommen, gut für dich selbst zu sorgen anstatt zu klagen, andere zur Verantwortung zu ziehen oder ihnen Schuldgefühle zu machen

.....

Offen zu sein für deine Umwelt und dich zugleich in destruktiven Situationen und Beziehungen abzugrenzen

.....

Die Verantwortung für deine Handlungen und ihre Konsequenzen vollständig zu übernehmen

## ORIENTIERUNG

# Was ist eine gesunde Psyche?

Eine gesunde Psyche zeigt sich im inneren Erleben. Menschen fühlen sich mit sich selbst verbunden, erleben Zufriedenheit, können sich freuen und empfinden ihr Leben als stimmig. Es entsteht das Gefühl, bei sich zu sein und das eigene Leben frei gestalten zu können.

### Autonomie — die gesunde Grenze

Eine gesunde Grenze hält Nähe und Distanz im Gleichgewicht. Im Kontakt mit anderen bleibt man bei sich. Beziehungen sind geprägt von Kooperation statt Manipulation. Gesunde Grenzen bringen ein klares Ja und ein klares Nein hervor, ohne Schuldgefühle.

### Gesunde Gefühle

Echte Gefühle sind der Situation angemessen, frei von alten Verletzungen. Sie müssen weder verdrängt noch unterdrückt werden. Je mehr Kontakt wir zu unseren Gefühlen haben wie Wut, Angst, Trauer, Freude, desto lebendiger wird das Erleben.

### Selbstverantwortung

Selbstverantwortung bedeutet, die eigene innere Wahrheit zu sehen und zu leben. Überanpassung, die Erfüllung von Erwartungen anderer oder falsche Glaubenssätze führen weg vom wahren Selbst. Selbstverantwortung ist der Gegenspieler zur Selbstverleugnung.

### Anerkennen, was ist

Die eigene Lebensrealität klar zu sehen, ist ein klares Ja zu sich selbst. Mit dieser Anerkennung wächst das Potenzial, aktiv Dinge anzugehen, die sich verändern lassen.

### Gesunde Beziehungen

Ein guter Bezug zu dir selbst ist die Voraussetzung für gesunde Beziehungen. Wenn Geben und Nehmen im Gleichgewicht sind und jeder bei sich bleiben kann, entsteht ein natürliches und lebendiges Miteinander.

### Neugier und Offenheit

Sich für Neues zu öffnen und die Veränderungen des Lebens anzunehmen, bringt das Leben in Bewegung. Vergangene Erfahrungen dürfen integriert werden, ohne an ihnen festzuhalten oder sie zu verdrängen. Gefühle kommen und gehen. Nichts bleibt für immer.

## GRUNDLAGEN

# Was in meiner Arbeit eine Rolle spielt

### Bindung

Unsere Fähigkeit zur Bindung ist ein zentrales Fundament für ein erfülltes Leben. Eine sichere Bindung ermöglicht es, sich auf andere einzulassen, ohne den Kontakt zu sich selbst zu verlieren. Im therapeutischen Prozess wird Bindungsfähigkeit durch eine verlässliche Beziehung neu erfahrbar.

### Körper

Jede Erfahrung ist körperlich. Der Körper erinnert sich, auch wenn der Verstand längst vergessen hat. In der Therapie lernen Menschen, ihren Körper wieder zu spüren und feine Reaktionen auf Gedanken und Gefühle wahrzunehmen.

### Psyche und Immunsystem

Unterdrückte Emotionen erzeugen inneren Stress, wie ein dauerhaftes Alarmsignal im Körper. Chronischer psychischer Stress begünstigt körperliche Erkrankungen. Therapie entlastet nicht nur die Seele, sondern auch den Körper.

### Neuroplastizität

Das Gehirn ist ein Leben lang veränderbar. Frühe Traumatisierungen beeinflussen seine Reifung, doch erfolgreiche Therapie kann diese Spuren heilen. Traumata sind reversibel.

### Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, bewusst wahrzunehmen, ohne zu bewerten oder etwas erreichen zu wollen. Achtsamkeit schafft einen inneren Beobachter, stärkt die Selbstregulation und reduziert Grübeln.

### Humor

Psychotherapie ist nicht nur ernst und schwer. Lachen bringt uns ganz in die Gegenwart, schenkt Leichtigkeit und ist heilsam. Humor gehört zum Leben und damit auch in die Therapie.

## WIE ES FUNKTIONIERT

# Der therapeutische Prozess

Therapieprozesse sind Wachstumsprozesse. Was in Jahrzehnten entstanden ist, braucht Zeit. Die Online-Autonomie-Aufstellung ist das Herzstück meiner Arbeit. Tiefsitzende Blockaden werden sichtbar, die ICH-Struktur gestärkt. Bei Bedarf begleite ich dich zwischen den Terminen psychotherapeutisch.

### Erstgespräch

Klärung des Anliegens, des Veränderungswunsches und der Erwartungen. Die Familiengeschichte wird in einem Genogramm erfasst.

### Therapievertrag

Mündliche Vereinbarung von Therapiezielen, Methoden und Rahmenbedingungen.

### Therapieprozess

Im therapeutischen Prozess wird die Verbindung zu sich selbst wiederhergestellt als Grundlage für Autonomie, gesunde Grenzen und ein selbstbestimmtes Leben.

### Abschluss

Bewusster Abschluss mit Bilanz, Rückblick und Blick auf das Erarbeitete.

## Empfehlung zur Therapiebegleitung

### Therapiebuch schreiben

Ein persönliches Therapiebuch hilft, Gedanken zu ordnen, Gefühle greifbarer zu machen und wichtige Themen zu fokussieren.

### Fachbücher & Literatur

Bücher können eigene Themen anstoßen und vertiefen, im eigenen Tempo und jederzeit zur Seite legbar.

### Entzündungshemmende Ernährung

Eine entzündungshemmende Ernährung unterstützt das Immunsystem und wirkt sich positiv auf das seelische Wohlbefinden aus.

### Bewegung

Regelmäßige Bewegung und Körperarbeit bauen Stress ab und wirken selbstregulierend.

### Meditation & Achtsamkeit

Für Menschen mit traumatischen Erfahrungen kann Meditation kontraproduktiv sein. Meditation ist nur für psychisch gesunde Menschen. Empfohlen werden informelle und formelle Achtsamkeitsübungen mit Fokus auf äußerer und relationaler Achtsamkeit.

### Medizinische Begleitung

Eine medizinische Abklärung ist wichtig. Bsp. regelmäßige Blutuntersuchungen können Mangelsymptome aufdecken, die auch die Psyche beeinflussen.

## ÜBER MICH

# Mit Herz, Haltung und Erfahrung

Als Psychotherapeutin begleite ich Menschen mit Klarheit, Mitgefühl und einer tief verankerten Haltung, die auf 20 Jahren Selbsterfahrung und therapeutischer Praxis gründet. Meine Arbeit vereint Gestalttherapie, Körper- und Traumatherapie sowie systemische Aufstellungen.



Mein Weg in die Psychotherapie war kein geradliniger. Nach Stationen in Kommunikation, Marketing und PR sowie dem Studium der Kommunikationswissenschaften führte mich ein persönlicher Einschnitt in meinem Leben zur Gestalttherapie. Sie hat mein Leben grundlegend verändert.

Ich arbeite prozess- und beziehungsorientiert. Die therapeutische Beziehung ist ein geschützter Raum, in dem Menschen sich selbst begegnen, alte Muster lösen und neue Wege zu sich selbst finden.

### Meine Haltung

*Psychotherapie ist für mich eine Lebenshaltung. Sie bedeutet: wachsen, integrieren, mit Freude leben – trotz oder gerade wegen der inneren Gegensätze.*

*Don't push the river, it flows by itself.*

### Kontakt

Dr. Julia Belke

E-Mail: [jb@juliabelke.at](mailto:jb@juliabelke.at)  
Web: [juliabelke.at](http://juliabelke.at)