

Wat is haptonomie?

Haptonomie is terugkomen bij jezelf. Wat wil *ik* nou eigenlijk? En hoe *voelt* dit voor mij? De keuzes die je maakt zijn vaak vanuit je verstand. Je houdt rekening met je omgeving. Je bent bang om fouten te maken.

Je past je aan, aan de verwachtingen van anderen. Je maakt keuzes die niet bij je passen. Wanneer je dit doet kun je vroeg of laat klachten krijgen.

Deze klachten kunnen zich uiten in paniekaanvallen, innerlijke onrust, hartkloppingen, vermoeidheid, aspecifieke rug- of nekklachten, overmatig transpireren, hoofdpijn, hyperventilatie, slaapproblemen, communicatiestoornissen, snel geïrriteerd zijn.

Haptonomie kan ondersteuning bieden bij:

- psychosomatische klachten
- faalangst
- geen grenzen kunnen stellen
- moeite met het verwerken van de dagelijkse druk
- stress
- eetstoornissen
- bewuster willen leven

Wat leer je bij haptonomie?

Je wordt je bewust van je functioneren. Afhankelijk van de klachten leer je:

- gevoelens en signalen in jezelf herkennen
- eigen grenzen stellen
- omgaan met gevoelens
- duidelijk zijn
- oude patronen doorbreken
- ontspanningstechnieken