



NARM – wie geht das?

Wer bestimmt das Thema?

Sie bestimmen das Thema, um das wir uns in der Sitzung kümmern. Es ist daher sinnvoll, wenn Sie sich vorgängig Gedanken machen, worum es in der Sitzung gehen soll.

Ist NARM mit psychotherapeutischer Gesprächstherapie vergleichbar?

Nein. In einer NARM-Sitzung ist das Gespräch sozusagen die Trägersubstanz für den Arbeitsprozess, der sich auf der psychischen, emotionalen, körperlichen und kognitiven Ebene vollzieht.

Ist NARM mit Körperarbeit kombinierbar?

Ja. Eine Verbindung von Gespräch und körperorientierten Interventionen, bzw. Körperarbeit ist möglich. Und auch wenn es beim Gespräch bleibt, empfinden es viele Menschen primär als Körperarbeit.

Arbeitet NARM mit Übungen und «Hausaufgaben»?

Nein, nicht in meiner Arbeitsweise. Gegebenenfalls weise ich auf Aspekte hin, die Sie im Alltagsleben beobachten und reflektieren können.

In welchen Abständen sollten NARM-Sitzungen stattfinden?

Sie bestimmen den Rhythmus (selbstverständlich in Absprache mit meiner Verfügbarkeit). Das stärkt Ihre Eigenverantwortung einerseits und das Gefühl für Selbstwirksamkeit andererseits.

Was ist der Stellenwert der Psychoedukation in NARM?

Eine NARM-Sitzung besteht nicht darin, dass ich Ihnen erkläre, wer und wie Sie sind. Es geht um Ihr eigenes Erleben, die Erkenntnis daraus und insbesondere die Handlungsmöglichkeiten, die sich dadurch für Sie ergeben. Das «M» von NARM steht für Modell und selbstverständlich gibt es die Möglichkeit, zur leichteren Orientierung im eigenen Prozess gemeinsam darauf zu schauen, welche Aspekte des Modells wirksam sind, sei es in der Sitzung selbst oder in typischen Lebenssituationen.

Wie erkenne Fortschritte während der NARM-Therapie?

Selbst wenn NARM-Sitzungen im Gespräch verlaufen, ist NARM keine kognitive Verhaltenstherapie und erst recht kein situationsbezogenes Case Management. NARM lässt Sie Ihre eigene innere Dynamik und die ihr zugrundeliegende Motivation aufgrund früher Prägungen erkennen. Das eröffnet Ihnen einen neuen Blickwinkel auf Ihr Handeln, Ihr Kontakt- und Bindungsverhalten, den Lebensweg, den Sie gegangen sind sowie die Möglichkeit bzw. oft die Notwendigkeit einer veränderten Haltung sich selbst gegenüber. Und damit eröffnet sich Ihnen auch die Möglichkeit zu Wahl- und Handlungsalternativen aus einer erwachsenen Präsenz heraus, statt wie bisher entlang den eingeübten Mustern von Überlebensstrategien.

Es kann hilfreich und klärend sein, wenn Sie unter diesem [Link](#) meine grundsätzlichen Überlegungen zu Therapie und Beratung lesen.