



## Werde, wer du bist

**Krank vor Angst,  
Wut, Schmerz...?**

**oder**

**„Ich fühl' gar nichts“**

### **Die Heilkraft der Gefühle**

Traumatherapie und Selbstfindung  
mit Tiefen-Gefühls-Therapie

#### **Termine, Infos, Anmeldung:**

Integrative Primärtherapie Carmen Reiss  
Praxis Friedrich-Ebert-Str. 49 • 68167 Mannheim

Tel: 06 21/33 61 87-7 • mobil: 0176/96 44 81 20  
info@primal-ma.de • www.primal-ma.de

Das Problem mit den Gefühlen... Sie schleichen sich langsam ein oder überfallen uns urplötzlich, vermasseln uns Tage, Prüfungen, Beziehungen, das ganze Leben. Sie verhindern, dass wir uns behaupten, machen uns zum Angsthasen, zum Wüterich, zur Heulsuse. Sie kommen, wenn man sie nicht brauchen kann und bleiben weg, wenn man sie bräuchte.

Manchmal sind sie so stark, dass man gar nichts mehr fühlt.

Sie machen uns als Depressionen, Phobien, Anfälle zu schaffen, sie machen unseren Körper krank, schlagen uns auf den Magen als Magengeschwür und zerfressen unser Inneres als Krebs.

Doch das Problem mit den Gefühlen ist nicht das Fühlen. Es ist das Nicht-Fühlen. Gefühle, die ausgedrückt werden, verflüchtigen sich einfach und nehmen dabei seelische und körperliche Krankheiten mit oder lassen sie gar nicht erst entstehen.

Gefühle sind die Goldadern auf dem Weg zu Heilung.

Gefühle, die frei fließen, tun nicht weh. Erst dort wo sie verdrängt, ausagiert oder unterdrückt werden, beginnt der Schmerz. Trauma entsteht als Folge des Überlebensmechanismus des Nicht-Fühlens in Situationen, in denen das Fühlen blockiert werden muss. Dieser Mechanismus ist umkehrbar.

Wenn wir Ungefühltes bis an seinen Ursprung zurückverfolgen und dort zum Fühlen befreien, führt uns das zum Selbst und zu einem erfüllten Leben.

- 
- **Einzelsitzungen, Gruppen**
  - **Intensivzeiten, Meditationen**
  - **Vorträge und Schnuppersitzungen**

in deutscher, englischer und französischer Sprache

---

#### **Lektüre über Tiefen-Gefühls-Therapie:**

- „Der Urschrei“ Dr. Arthur Janov
- „Hilf mir, ich bin's leid...“ Dr. P. Vereshack
- „Whole Hearted Healing“ Grant McFetridge

Diese Bücher stehen im Internet kostenlos zur Verfügung, bitte senden Sie mir eine email für die Internetadressen.

skype: carmen.reiss (für Internetsitzungen)