Claas Bahr Wer bin ich wirklich?

Wer bin ich wirklich? Das ist laut dem berufserfahrenen Psychologen Claas Bahr die meist gestellte Frage der Patienten. Die Antwort ist entscheidend, jedoch selbst bei identischer Diagnose nie die Gleiche.

Seit über 30 Jahren ist Claas Bahr in den Bereichen Psychotherapie, Körpertherapie, Coaching und Supervision in eigener Praxis tätig. Claas Bahr war einer der ersten, die in Münster und Umgebung mit der Methode der Gestalttherapie nach Pearls und Bioenergetik nach Lowen arbeitete. Neben der eigenen Praxis war er 12 Jahre lang auch im klinischen Bereich konsiliarisch tätig. So führte er u.a. die Methode der Bioenergetik zur psychisch medizinischen Behandlung in den Kliniken ein.

Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung
Claas Bahr praktiziert im Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung in Münster. Zu ihrem Aufgabenspektrum zählen Persönlichkeitsentwicklung, Psychotherapie, bioenergetische Therapien, Supervision, Mediation und aktuell auch die Achtsamkeitsmeditation. Die Arbeit von Claas Baahr basiert auf der Methode der humanistischen Psychologie und verfolgt dabei den ganzheitlichen Ansatz. Dieser Ansatz hat sich nach ihren langjährigen Erfahrungen sowohl in Einzel- als auch in Firmencoachings bewährt.

Claas Bahr und die Desiderata
Die Philosophie, die der Arbeit von Claas Bahr zugrunde liegt, lehnt sich an die Desiderata. Die Desiderata ist ein berühmter Text zum Thema "So führst du ein glückliches Leben". 1927 wurde die Desiderata von Max Ehrmann (1872-1945), einem deutschstämmigen Rechtsanwalt aus Terre Haute, USA, als Gedicht verfasst und als die Lebensregel von Baltimore bezeichnet. In der Desiderata steht der Mensch mit seiner eigenen, individuellen Persönlichkeit im Mittelpunkt, die es gilt zu erkennen, zu wahren, Wert zu schätzen und entsprechend weiter zu entwickeln, wie es folgenden Auszügen zu entnehmen ist: " Freue dich deiner eigenen Leistungen wie auch deiner Pläne. Bleibe weiter an deinem Weg interessiert, wie bescheiden auch immer.. ..Viele Menschen ringen um hohe Ideale und überall ist das Leben voller Heldentum. Sei du selbst..... Wenn du dich mit anderen vergleichst, könntest du bitter werden und dir nichtig vorkommen, denn immer wird es jemanden geben, größer oder geringer als du.....Was auch immer deine Arbeit und dein Sehnen ist, erhalte dir den Frieden mit deiner Seele in der Wirrnis des Lebens."

Potentiale entwickeln und Glück finden
Claas Bahr hat sich mit dieser Philosophie verbunden mit seinen therapeutischen Ansätzen zum Ziel gesetzt, den Klienten mehr Freude, Sinn und Glück in ihr Leben zu bringen, sie aus ihrer Einsamkeit zu lösen, ihr Potenzial zu entwickeln und zu entfalten.
Mit Texten wie beispielsweise "ADS-wider das Normale - Ein ganz normaler Nachmittag in der Eisdiele - eine kleine Geschichte von Claas Bahr " hält Claas Bahr uns anhand des Beispiels eines bewegungsfreudigen kleinen Jungen vor Augen wie wir im täglichen Leben jedoch von Normen und Erwartungsdruck umgeben und in unserem Verhalten beeinflusst werden. "...All diese Faktoren und sicherlich noch einiges mehr haben dazu beigetragen, diesen Bewegungsdrang als Krankheit zu verstehen..." und weiter ..." Nur gut, dass die Pharmafirma durch die Entwicklung neuer Produkte zur Hilfe kam..." (http://twitter.com/BahrClaas). Mit derart provokanten Thesen will Claas Bahr darauf aufmerksam machen, dass nicht das Individuum mit seiner Persönlichkeit sondern eben die Erwartungshaltung der Gesellschaft determiniert, wie man sich verhalten sollte und wie man letztendlich sein sollte. Es geht letztendlich mehr um die Frage "wie muss ich sein?" statt "wie bin ich oder wie will ich sein?". Die persönlichen Charakterzüge und Eigenschaften, sowie die (daraus abgeleiteten oder abzuleitenden) Ziele, wie man wirklich ist, bzw. sein möchte, geraten dadurch stark in den Hintergrund. Die damit einhergehende Aufgabe der Individualität und das Ziel der Fehlerlosigkeit trägt nach Ansicht von Claas Baahr dabei weder zum Selbstbewusstsein noch zum Glücklichsein bei. Deshalb gilt es, gemeinsam zu erarbeiten, wie man sein will und zur Erreichung dieses Zieles eine angemessene, eigene Strategie zu entwickeln - ein wesentlicher Aspekt, auf dem die Philsophie und somit die Arbeit von Claas Bahr aufbaut.

Weitere Informationen über die Arbeit von Supervisor Claas Bahr sind zu finden unter:

www.xing.com/profile/Claas_Bahr

und auf

blogclaasbahr.wordpress.com .

Pressekontakt

Claas Bahr Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung

Herr Claas Bahr
Warendorfer Str. 511
48157 Münster

persoenlichkeitsentwicklung-muenster.de
kontakt@persoenlichkeitsentwicklung-muenster.de

Firmenkontakt

Claas Bahr Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung

Herr Claas Bahr
Warendorfer Str. 511
48157 Münster

persoenlichkeitsentwicklung-muenster.de
kontakt@persoenlichkeitsentwicklung-muenster.de

Claas Bahr
Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung

Seit über 30 Jahren ist Claas Bahr in den Bereichen Psychotherapie/Körpertherapie/ Coaching und Supervision in eigener Praxis tätig. Gleichzeitig war er einer der ersten, die in Münster und Umgebung mit der Methode der Gestalttherapie nach Pearls und Bioenergetik nach Lowen arbeitete. 12 Jahre war er in medizinischen Kliniken konsiliarisch tätig. So führte er u.a. die Methode der Bioenergetik auch zur psychisch medizinischen Behandlung in den Kliniken ein. Seit 1998 arbeitet er selbständig im Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung in Münster. Das Zentrum hat sich der Methode der humanistischen Psychologie und des ganzheitlichen Ansatzes verpflichtet. Dieser Ansatz hat sich sowohl in Einzel- als auch in Firmencoachings bewährt. WIE ICH SEIN MUSS wird ersetzt durch: Wie will ich werden, wie will ich sein? Darüber hinaus zeichnet sich das Zentrum durch sehr effektive und außerordentliche Interventionen aus. So z.B. durch Weltreisen mit eigenen Wohnmobilien durch unterentwickelte Staaten wie Laos, Kambodscha, Vietnam, Tibet etc. Die Enge der Wohnmobile und das Eintauchen in vorwissenschaftliche Kulturen entwickeln bei den Teilnehmern z.B. sehr vielfältiges Verhalten.

Anlage: Bild