



zeitRaum

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE

BIOGRAFIE | TANJA JOCHIMSKI

Ich bin 1969 in Heidenheim a.d. Brenz geboren.

In meiner Jugend war ich in der Jugendarbeit aktiv. Nach meiner Schulzeit habe ich meine Ausbildung zur Erzieherin abgeschlossen. Diese Ausbildung hat mich sehr begeistert. Meine Stationen waren zunächst der Kindergarten, dann das Wohnheim der Lebenshilfe. Jetzt bin ich seit fast 20 Jahren in der Jugendhilfe tätig.

Die Menschen, ob groß oder klein, interessieren mich und ich habe schon viele ein Stück auf ihrem Lebensweg begleitet. Es ist schön zu sehen, wie unterschiedlich wir alle sind und wie jeder seinen Weg in seinem Tempo geht. Der eine braucht mehr Unterstützung, der andere weniger.

Vor 20 Jahren habe ich mit Yoga begonnen. Es ist für mich ein wunderbares Erlebnis gewesen dem eigenen Körper zu begegnen und zu sehen, wie Körper, Geist und Seele zusammenhängen. Dieser Ausgleich vom Alltagsleben hat mich so begeistert, dass ich im Jahr 2013 eine Ausbildung zur Yogalehrerin begonnen habe.

Meine Entdeckungsreise ging vor 3 Jahren weiter, als ich mich entschieden habe, noch mehr über die Psyche des Menschen lernen zu wollen. Ich begann meine Ausbildung zur **Heilpraktikerin für Psychotherapie**.

Das erste Ausbildungsjahr diente der Selbsterfahrung und ich konnte wieder neue Aspekte meiner Person, meines Lebens kennenlernen. Inzwischen sehe ich das Leben als eine Entdeckungsreise an, bei der man durch Höhen und Tiefen geht. Es gibt ruhige Phasen und anstrengende Zeiten. Alles zusammen ist unseren Erfahrungsschatz. Aber wir tragen auch alle einen Rucksack mit durch unser Leben. Darin sind unsere Aufgaben, Traumata, Schwierigkeiten, Probleme aus dem aktuellen Leben und aus der Kindheit.

Unbequeme und schmerzvolle Erfahrungen oder Situationen fordern uns auf mal in den Rucksack zuschauen und zu forschen.

Was hält uns davon ab, mehr Glück und Zufriedenheit in unser Leben bringen? Wo gibt es noch etwas aufzuräumen? Welche Ressourcen habe ich und welche Fähigkeiten habe ich noch nicht wirklich wahrgenommen?

WEITERBILDUNGEN

- * Familienaktivierende Methoden
- * Gewaltfreie Kommunikation (Marshall B. Rosenberg)
- * Zusatzqualifikation: Aus der Ruhe in die Kraft-Formen der Achtsamkeitsmeditation
- * Einführung in das SAM-Concept (Systemisches Aggressionsmanagement)
- * Energetisches Heilen: Chakra- und Energiearbeit

AUSBILDUNGEN

- 2013 bis 2014: Ausbildung zur Yogalehrerin
- 2017: Ausbildung zur »Beyo«, Beckenbodyoga-Trainerin (Bali Schreiber, Nürnberg)
- 2019: Hormon Yogalehrerin und Stressmanagement Trainerin (nach Nina Rodriguez)
- 2019: Yoga – ein Weg der Freude (mit Anna Trökes)
- 2021 bis 2023: Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie im ZIP Regensburg bei Karin Wittman
- 2023: Staatliche Heilerlaubnis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz