

# Life & Work Balance in Südwestfalen

Interview von Robin Schröder mit Herrn Omega Awlme von AWLIME MENTAL WELL BEEING:

**Herr Awlme, sie sind seit Kurzem zurück in Ihrer Heimatstadt Hagen. Was hat Sie bewegt zurückzukommen?**

Back to the Roots, hier habe ich meine Familie, meine Freunde und natürlich auch viele Kontakte, sprich ein relativ großes Netzwerk, mit denen ich mich jetzt erneut austauschen kann, um in der Selbständigkeit als Heilpraktiker für Psychotherapie tätig zu werden und Fuß zu fassen.

**Das klingt sehr interessant. Welche Bereiche betreuen Sie und wer kann zu Ihnen kommen oder Ihre Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen?**

Als Heilpraktiker für Psychotherapie kann ich alle psychischen Erkrankungen betreuen. Hierbei liegt bei mir der Focus auf Life & Work Balance und zwar genau in dieser Reihenfolge!

Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der integrativen Outdoor-Natur Therapie. Um einen Ausgleich für die gesamten negativen

Alltagsbelastungen zu finden, wir reden hier von medialen Reizüberflutungen (Handy, TV, Computer) bedarf es einer Ursprungswahrnehmung der ganzheitlichen Sinne, sozusagen „Back 2 the roots“. Hier werden mit Achtsamkeit und Bedacht unsere wichtigen 6 Sinne erneut reaktiviert.

**Herr Awlme, nach meiner Erfahrung besteht hier gerade nach der Lockdown „Corona“ Zeit tatsächlich immer mehr Bedarf. Wie gestaltet sich ein Ablauf bei erster Kontaktaufnahme?**

Mein therapeutischer Ansatz besteht aus drei Teilen. Im ersten Teil geht es um das Kennenlernen und ein persönliches Gespräch in meiner Praxis in Hagen am Emilienplatz. Im zweiten Teil bewegen wir uns raus in die Natur und erkunden einen angenehmen Bereich in der nahen Umgebung. Der Klient bestimmt hier sein eigenes Wohlfühlumfeld und die Aktivität, welche dann von mir therapeutisch begleitet wird. Der dritte und abschließende Teil beinhaltet ein Setting zur Entspannung. Hier habe ich meinen Praxisraum in einen Snoezelen-Raum umgestaltet.

**Vielen Dank für die ausführliche Beschreibung. Wie kann ich als Laie fest-**

**stellen, ob ein „Privat“ Termin für mich sinnvoll ist?**

Das Geheimnis liegt hierbei wie schon beschrieben in dem Begriff „Life & Work“ Balance. Viele kennen diesen Begriff andersherum. Stellt man fest, dass man aus verschiedenen Beweggründen körperlich oder geistig überlastet oder unausgeglich ist, besteht hier schon ein Grund zum Handeln. Aus der Erfahrung heraus wissen wir, dass wir oftmals viel zu lange warten, bevor wir etwas für den Körper, Geist und die Seele sowie die Lebensqualität tun. Deshalb kann allein in einem Erstgespräch schon eine Analyse zur Notwendigkeit einer Therapie erfolgen.



**AWLIME**  
MENTAL WELL BEEING

Omega Awlme  
Emilienplatz 2  
58095 Hagen

Mobil 0160 655 40 60  
Email: [info@awlme.de](mailto:info@awlme.de)  
[www.awlme.de](http://www.awlme.de)

