

# Psychotherapie

Ein Weg für Menschen die...

- \* mehr Freude und Lebensqualität erfahren
- \* sich selbst besser verstehen lernen
- \* Loslassen lernen von Belastungen und Traumen
- \* Hilfe zur Klärung von Problemen in unterschiedlichen Lebensbereichen/-zeiten
- \* Selbstverantwortung und liebevolle Akzeptanz stärken
- \* Selbst-wert erkennen
- \* sich ihrem Rhythmus, den Wachstumschancen und der Heilung liebevoll zuwenden
- \* innere Potentiale und Ressourcen erkennen und stärken und leben
- \* achtsame professionelle Begleitung, bei (Neu)orientierung in akuten Lebens- und Entwicklungskrisen ...möchten.

Die therapeutische Begleitung berücksichtigt respekt- und liebevoll den eigenen Rhythmus und ist lösungsorientiert ausgerichtet, mit Augenmerk auf den individuell notwendigen Zeitraum.

Die Basis ist immer die eigenverantwortliche Initiative und der Wunsch, verantwortlich Lebensqualität zu gestalten. In meine Arbeit beziehe ich auch - dem jeweiligen Bedürfnis der Klienten entsprechend, Elemente aus anderen Schulen, wie z.B. Verhaltenstherapie, Atem- und/oder Körpertherapie mit ein.

Transpersonale Psychologie/Psychotherapie und KörperPsychosynthese sind Grundlagen und mein Ansatz der ganzheitlich, tiefenpsychologisch fundierten therapeutischen Begleitung.

Die Psychosynthese hat ihre Wurzeln in der Lehre von Roberto Assagioli, Psychiater (1888-1976) und verbindet die Erkenntnisse westlicher Tiefenpsychologie mit der Weisheit östlicher spiritueller Traditionen.

Die Schulung des Inneren Beobachters, der Dialog mit Teilpersönlichkeiten, die Arbeit mit dem Inneren Kind und mit den Elternbildern, die Erfahrung von Sein, Akzeptanz und Loslassen, sind nur einige wesentliche Inhalte in der therapeutischen Arbeit.

Die Therapie-Termine finden wöchentlich oder 14-tägig statt, nach Absprache im Erstgespräch. Eine Therapie-Sitzung entspricht 60 Minuten, bei Paaren 90 Minuten.

Kosten auf Anfrage - Honorarsatz nach dem Prinzip der Selbst-Einschätzung. Da der Anerkennungs- und Abrechnungsweg über gesetzliche Krankenkassen mit vielen Einschränkungen für Klienten verbunden ist, habe ich mich entschieden, nur über Privathonorar abzurechnen. Das heißt, Klienten sind für ihre Therapie finanziell eigenverantwortlich.

Eine "klassische" Definition: Psychotherapie ist die Behandlung psychisch, emotional und psychosomatisch bedingter Krankheiten, Leidenszustände und Verhaltensstörungen - mit Hilfe psychologischer Methoden durch verschiedene Ansätze verbaler und nonverbaler Kommunikation.