

So arbeite ich

In jedem Leben gibt es Krisen. Für mich sind sie keine Anregung zum Aufgeben, sondern ein Zeichen, dass es an der Zeit ist für eine Veränderung. Krisen treten auf, wenn wir uns nicht kontinuierlich angepasst haben (wie z.B. Tiere das tun!), sondern versucht haben, einen Zustand aufrecht zu erhalten (weil wir so glücklich waren, weil es uns so gut geht etc.)! Im Grund müssten wir uns ständig fragen: wie sind die Gegebenheiten, was ist jetzt zu tun? Stattdessen neigen wir dazu, in der Vergangenheit (ach war das schön, als) oder Zukunft (das will ich unbedingt erleben und erledigen) zu leben, ständig für die Bedürfnisse anderer da zu sein (per Mobiltelefon) und unsere eigene Befindlichkeit zu ignorieren. Daraus entsteht Stress oder Anspannung, die zu Schmerzen führt; oder die Kinder zeigen Verhaltensauffälligkeiten; oder die Beziehung gerät in eine Krise - kurz unser Körper oder unsere Umgebung schreit nach einer Veränderung!

Manchmal fehlt die Kraft, diese notwendigen Veränderung aus uns selbst zu vollziehen, weil unsere Sicht nur noch auf dem Problem verharrt …..

……in dieser Situation brauchen Sie eine kompetente Gesprächspartnerin, einen Coach, eine Psychotherapeutin! Ich helfe Ihnen, Ihre Sicht auf die Lösung freizulegen, Sie dürfen Ihre Sorgen mit mir teilen und Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten (wieder) entdecken.

In die Einzeltherapie kommen Sie allein und wir betrachten Ihr Thema von Ihrem Blickpunkt aus, unabhängig davon, ob sich eine Störung nur in Ihnen (z.B. Kopfschmerzen), in Beziehungen (immer, wenn ich meine Mutter höre, werde ich wütend) oder am Arbeitsplatz (ich schaffe es nicht, meine Fähigkeiten auszuleben) zeigt. In der Paartherapie geht es um neue Möglichkeiten der Kommunikation (des miteinander Redens) und der Interaktion (des miteinander Tuns) zwischen Ihnen und Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. Die Paartherapie schließt auch die Behandlung sexueller Störungen ein. Die Familientherapie betrachtet das Thema aus den verschiedenen Blickwinkeln aller oder eines Teils der Familienmitglieder und öffnet den Raum für neue Sichtweisen untereinander.

Ihre Themen können sein:

- Arbeitsplatzprobleme
- Bewältigung von Trauer
- Beziehungsprobleme
- Chronische Schmerzen
- Depressionen
- Essstörungen
- Generationenprobleme
- Gründung einer neuen (Patchwork-) Familie
- Lebenskrisen
- Leistungsstörungen
- Schlafstörungen
- Überforderung/ Stress

Die entscheidenden Veränderungen finden nicht zwangsläufig innerhalb unserer Gespräche, sondern durchaus in der Zeit dazwischen statt. In dieser Zeit machen Sie Ihre „Hausaufgaben“, d.h. Sie wenden ein neues Verhalten an und machen neue Erfahrungen mit sich oder in Ihrem „System“. Dafür lassen wir zwischen zwei Terminen etwa 3 Wochen Raum. Eine Sitzung bei mir dauert zwischen 60 und 90 Minuten und kostet 70/100€.