

# Systemische Therapie

Die &bdquo;Systemische Therapie&ldquo; (ST) versteht den Menschen als Teil eines Ganzen (Systems): wir sind innerhalb einer Familie oder einer Institution herangewachsen, haben dort bestimmte Erfahrungen gemacht und (damals) passendes Verhalten entwickelt.

Die ST hilft Ihnen dabei, ein Verhalten, das Sie heute als störend empfinden, in Ihrer Lebensgeschichte zu entdecken, zu verstehen und neues Verhalten zu entwickeln, das Ihrer jetzigen Lebenssituation besser angepasst ist.

Wenn Sie z.B. als 7-jähriges Kind gelernt haben, Ihre Gefühle zu unterdrücken, weil Sie das Gefühl, einem älteren Geschwister ständig unterlegen zu sein, nicht mehr ertragen haben, war das damals sinnvoll für Sie. Trotzdem kann es sein, dass Sie heute vor den Scherben Ihrer Partnerschaft stehen, weil Ihr Partner oder Ihre Partnerin so sehr vermisst, Ihre wahren Gefühle zu erleben.

Sie erlernen neues Verhalten, das Ihre Wahlmöglichkeiten erhöht, insbesondere in Situationen, die bisher schwierig für Sie waren.

Die ST verfügt über reiches Handwerkszeug, das vom Gespräch über Rollenspiele, Berührungen und Hausaufgaben bis zu Familienaufstellungen reicht.

Ich arbeite heute &bdquo;systemisch&ldquo;, weil die ST so viele Vorteile hat:

- Sie ist lösungsorientiert (Ihre Lösung!)
- sie schafft neue Wahlmöglichkeiten
- die Patienten von einst sind zu mündigen Klienten geworden
- Sie bestimmen die Behandlungsziele
- die Methodik wird auf das Problem abgestimmt
- es werden eher wenige Termine gebraucht, dafür gibt es &bdquo;Hausaufgaben&ldquo;.
- Sie erleben konkrete Behandlungserfolge

In der ST geht es nicht darum, Ihre Persönlichkeit zu verändern, sondern darum, Ihr Verhalten besser auf Ihre persönlichen Ziele abzustimmen nach dem Motto &bdquo;wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus&ldquo;!