



## THERAPIE

Als Therapeutin begleite ich dich bei einer persönlichen Krise, bei Schwierigkeiten, tiefgreifenden Erfahrungen, Verlust oder Leiden; bei Ereignissen, die du selbst nicht überwinden oder lösen kannst. Hierbei ist die Wahl eines passenden Therapeuten und der richtigen Therapieform besonders wichtig. In einem gemeinsamen Einführungsgespräch werden Beschwerden, Belastungen und Ziele verdeutlicht. Indem wir uns kennenlernen, stellen wir fest, ob genügend Vertrauen, Sicherheit, Raum und Professionalität vorhanden ist.

### **Form:**

Kurze Therapien bei einem wichtigen, relativ deutlich umschriebenem Problem (10 bis 20 Sitzungen) und lange Therapien (20 oder mehr Sitzungen).

### **Arbeitsweise:**

Je nach Problem und persönlicher Vorliebe.

### **DIE THERAPIE RICHTET SICH AUF:**

**Stress:** Arbeitsdruck, Überreizung, die Unfähigkeit, länger effektiv zu arbeiten, Konzentrations- und Schlafstörungen, Müdigkeit, Überanstrengung, Erschöpfung, Burnout.

**Beziehungen:** Festgefahrene Beziehungen, Hilflosigkeit, Schwierigkeiten, Sichauseinanderentwickeln, Fremdgehen, Mangel an Kommunikation, nicht erfüllte Bedürfnisse, Sexualität, Selbstsabotage, Scheidung.

**Belastende Gefühle:** Zunehmende Irritation oder Ärger, Wut, Hass, Eifersucht, Schüchternheit und Erröten, Schamgefühle, Gefühle der Einsamkeit, Schmerz durch Ablehnung, negative Gefühle.

**Ängste:** Panik, Angst, öffentlich aufzutreten; Prüfungsstress, Phobien vor Tieren, Höhen- und Flugangst.

**Depressionen:** Niedergeschlagenheit, Apathie, negatives und pessimistisches Denken, Erschöpfung, Schlaf- und Konzentrationsschwierigkeiten, Unruhe.

**Chronische Schmerzen** nach Unglück, Krankheit und Migräne.

**Folgen nach erschütternden Ereignissen:** Verlust, Leiden als Folge von Unglück, körperlicher oder geistiger Gewalt in der Kindheit, sexuelle Gewalt und Verwahrlosung, Krieg.

**Zwanghaftes Verhalten:** Stets an etwas denken oder etwas tun zu müssen.

**Essprobleme:** der Teufelskreis von Essen und Erbrechen, Unter- und Übergewicht, getrübbtes Selbstbild.

**Aus deiner Begeisterung, deinen Qualitäten und Kompetenzen leben!**