

Psychotherapie

Kompetent eingesetzte Therapien, die Kräfte des „inneren Arztes“ und Heilen im Einklang mit der Natur.

Psychologische Einzel – und Paarberatung

Viele psychische und soziale (Beziehungs-) Probleme spiegeln sich in körperlichen Symptomen wieder. Hier bietet die psychotherapeutische Arbeit einen übergreifenden Ansatz zur Heilung. Hauptgrundlage meiner Arbeit dabei ist die [Transaktions-Analyse](#).



So kompliziert sich auch dieser Name anhört, steht dahinter doch eine einfache und praktikable Methode, um innere Konflikte aufzuarbeiten und mit sich selbst ins Reine zu kommen.

Begriffe wie „Streicheleinheiten“, „inneres Kind“, „ich bin ok – du bist ok“ oder das „Drama-Dreieck“ stammen von dort.



Bei meinen Ausbildungen habe ich auch in folgenden Verfahren Grundkenntnisse erworben:

- Verhaltenstherapie
- Ressourcenorientierte Therapie
- Kunst-Therapie
- Gestalt-Therapie

Bilder: Marienkäfer auf Holunderblüte, Kirschblüte

Freies systemisches Aufstellen im geschützten Raum

Wir sind als Einzelindividuen immer mit allem und allen vernetzt. Wir tragen unsere Kindheitsprägungen und die Geschichte(n) unserer Vorfahren in uns. Wir leben in den unterschiedlichsten Beziehungsfeldern in Familie, Wohnort und Beruf.

Bei der systemischen Aufstellung können vor allem emotionale Bezüge der verschiedenen Ebenen deutlich gemacht und erlebt werden.

Im Weiterentwickeln von Positionen durch behutsame Veränderungen während der Aufstellung können Konfliktlösungsmöglichkeiten emotional erfahren, erlebt werden, die ihre Wirkung im alltäglichen Leben entfalten.

Auf diese Weise können auch alte Lasten – sogar aus früheren Generationen – losgelassen und der Weg in befriedigende Lebenserfahrung geebnet werden.