

Psychotherapie

Das Angebot umfasst je nach Situation und Bedarf

- Einzeltherapie
- Paartherapie
- Familientherapie

Grundlage jeder guten Therapie ist eine respektvolle Beziehung.

Es ist mir ein wichtiges Anliegen, in der Therapie die Situation und die Probleme meiner KlientInnen gut zu verstehen. Zu erfassen, worum es geht und die Ziele zu erarbeiten, die sie erreichen wollen.

Oft schlage ich KlientInnen vor, auch auf einer non-verbalen Ebene zu arbeiten, z.B. das **Familienbrett** zu verwenden oder eine **Aufstellung mit Sesseln** zu machen.

Mit diesen Methoden lassen sich auch sehr gut einfache Rituale verbinden.

Alte, lebensbehindernde Glaubenssätze können mit Hilfe von Symbolarbeit auf einer tieferen Ebene bearbeitet werden als auf der rein sprachlichen.

Wesentlich ist mir in jedem Fall, dass die KlientInnen selber wählen, auf welche Art und Weise sie in einer Stunde arbeiten wollen.

Es ist mir wichtig, dass KlientInnen gerne in die Therapiestunden kommen, sich von den einzelnen Stunden etwas mitnehmen und jedenfalls danach gestärkt weggehen.

Die **Stundenfrequenz** variiert je nach Bedarf von wöchentlich bis vierzehntägig. Nach einigen Stunden mit kurzen Abständen kann auch zu einer Begleitung mit einmal pro Monat gewechselt werden.

Bei einer **Paartherapie** wird zur Verbesserung der Paarbeziehung ein monatliches Gespräch genügen, da es oft eine Weile dauert, bis neue Verhaltensmuster in der Praxis erlernt werden. Nach 3 – 5 Gesprächen sollte sich die Beziehung merkbar verbessert haben.

In einer akuten Krisensituation wird eine stärkere Frequenz für Paare sinnvoll sein.

