

Psychologische Einzelberatung_Psychotherapie

Die Dauer einer Sitzung beträgt in der Regel 50 Minuten, die Abstände zwischen den Sitzungen liegen meist bei ein bis vier Wochen. Die Anzahl der Sitzungen bestimmen Sie selbst, je nach den erzielten Fortschritten. Erfahrungsgemäß sind aber oft schon fünf bis zehn Sitzungen ausreichend, wenn Sie selbst auch aktiv mitarbeiten. Ein therapeutischer Prozess dauert entsprechend der Vorgeschichte, dem Anliegen und dem Ziel.

In einem Erstgespräch schildern Sie Ihr Anliegen und benennen Thema und Ziel für unsere gemeinsame Arbeit. Miteinander klären wir ab, ob ich bei den genannten Schwierigkeiten mit meinen Beratungs- und Therapiemethoden helfen kann, oder ob eine andere Form der Beratung oder Behandlung erforderlich ist. Alle Gespräche bleiben selbstverständlich vertraulich.

Neben der Gesprächstherapie wende ich auch andere Methoden als Hilfe zur Problemlösung an, wie z.B. Gestalt- und Verhaltenstherapie, Suchttherapie, Elemente aus der Systemischen Therapie (Systembrett/ Aufstellungen), psychoenergetische Psychotherapie (PEP), Stressmanagement.

Damit kann eine ganzheitliche Herangehensweise an die Klärung und Lösung der jeweiligen Probleme gegeben werden. Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass mit meinen Methoden keine körperlichen Krankheiten diagnostiziert und keine Heilbehandlungen in diesem Bereich vorgenommen werden!

Sie als Klient sind aufgefordert, medizinische Behandlungen nicht zu unterbrechen oder aufzugeben.

Ich verstehe psychologische und psychosomatische Beschwerden so, dass sie in der Regel nicht wie zufällig „vom Himmel fallen“, sondern sich auf dem Hintergrund bestimmter Lebensumstände und Lebenskonflikte entwickeln.