

## Therapie und Beratung

### Systemische Einzelberatung

Neben den Gruppenseminaren biete ich auch systemische Einzel- oder Paarberatung an.

Für viele Menschen ist diese Form der intensiven Selbsterforschung vertrauter als innerhalb einer Gruppe .

Innerhalb dieses Rahmens stehen oft Themen zu Lebenskrisen, Schwierigkeiten in der Paarbeziehung, das Verhältnis zu den Eltern, berufliche Probleme oder der allgemeinen Selbstfindung im Vordergrund.

Beziehungen zu leben ist das Erfüllendste und das Schwierigste zugleich, da Beziehungen einem ständigen Wandel unterliegen.

Stimmen wir der Veränderung zu und überlassen wir uns ihrem Fluss erleben wir Beziehung als Bereicherung.

Verhindern wir den Wandel aus Angst vor Veränderung, geraten wir in die Krise.

Manches Mal kann erst am Punkt von Lähmung, Traurigkeit, Verzweiflung , Wut und Resignation Veränderung und Heilung geschehen, wenn die alten, schmerzhaften , oft in der Herkunftsfamilie gelernten Muster, erkannt werden.

Die Klienten stellen sich Fragen wo sie ihre natürliche Lebensenergie zurückhalten und machen Erfahrungen, wie sie zu einem lebendigen Selbstausdruck zurück finden können.

In dem Moment, indem Körper, Geist und Seele in den Prozess einer größeren inneren Achtsamkeit mit einbezogen werden, entsteht Raum für Wachstum und Wandlung.

Das Erkennen eigener einschränkender Selbstbilder und das zunehmende Verständnis von Lebens -u. Beziehungsmustern führt zu einem liebevolleren Umgang mit sich selbst und einer freudvolleren Lebensgestaltung.

Sehr wirksame Methoden meiner Begleitung sind:

- Selbsterforschung und Reflexion im Gespräch

-

- Arbeit mit der persönlichen Biographie

-

- Verschiedene Visualisierungsmethoden / Innere Reisen

- Entspannungsübungen

-

- Systemische Aufstellungen mit Bodenankern oder auf dem Brett

-

- Hypnotherapie zur effektiven Auflösung einschränkender Glaubenssätze und Verhaltensmuster

-

- (siehe auch unter "Der 3-Tage Prozess")

- Eine Sitzung dauert in der Regel 90 Minuten

- Honorar: 90 Euro

Meine Arbeit wird nicht von der Krankenkasse subventioniert.

Sie sind Selbstzahler.

Durch diese Voraussetzungen ist die Anzahl meiner Klienten eingeschränkt.

Es kommen Menschen zu mir, die ihre Eigenverantwortung erkennen, in kurzer Zeit etwas für sich im Positiven bewegen möchten und bereit sind einen finanziellen Beitrag für ihre Bewusstwerdung zu leisten.

So kann die innere Arbeit zügig und effektiv wirken.

Jeder Klient entscheidet selbst über die Dauer der therapeutischen Begleitung.

Niemand bekommt ein "Therapiepaket" verordnet, denn die positiven Veränderungen kommen allein aus Ihrer eigenen Kraft und Sie allein spüren die Stimmigkeit des Weges.

Ich öffne mit Ihnen gemeinsam verschlossene Türen, hindurchgehen werden Sie allein, mit der großen Freude in sich, den Weg der Heilung aus sich selbst heraus geschafft zu haben.

Wenn Sie weitere Informationen möchten , rufen Sie mich an. Ich gebe Ihnen gerne Auskunft.

## Paartherapie

Eine Paarbeziehung wird von beiden Partnern gestaltet. Jeder trägt seinen Teil dazu bei, in guten wie in schlechten Zeiten.

Paarbeziehungen können aus den unterschiedlichsten Gründen in die Krise geraten. Manchmal reicht ein zu langes Schweigen oder aber es haben sich konkrete Dinge ereignet.

Dennoch sind immer beide Partner verantwortlich für eine Krise und es hilft wenig die "Schuld" für den Konflikt einem von beiden zuzuschreiben.

In der systemischen Paarberatung schauen wir auf die Hintergründe von Verhalten ohne moralisierend Partei zu ergreifen.

Dabei begegnen wir häufig denselben Themen, die zum Konflikt in der Beziehung geführt haben.

- Projektion von Problemen mit dem Vater oder der Mutter auf den Partner
- Beziehungsregeln aus der Herkunftsfamilie
- Traumatische Erlebnisse (u.U. auch in der Herkunftsfamilie)
- Frühere Partner (Trennungen)

All diese unverarbeiteten Erlebnisse haben mit dem Paar ursächlich nichts zu tun, werden jedoch im Zusammensein angestoßen und entfalten ihre eigene Dynamik.

Wir müssen also tiefer schauen um die wahre Ursache zu erkennen und lösungsorientiert zu arbeiten.

Wenn Paare erkennen, auf welche Reize aus der Vergangenheit sich ihr gegenwärtiges Verhalten in Wirklichkeit

bezieht, wird es möglich den Zündstoff ihrer Auseinandersetzungen im richtigen Zusammenhang zu sehen.

Dieses Erkennen bedeutet oft eine ungeahnte Befreiung für die Paarbeziehung.

Eine Paarsitzung dauert in der Regel 90 - 100 Minuten:

Honorar: 100 &euro;uro

Wünschen Sie weitere Informationen, rufen Sie mich gerne an.