

Meine therapeutische Arbeit basiert auf der Verhaltenstherapie sowie Youngs Schematherapie, die ich mit erlebnis- und körperorientierten Elementen zu einer ganzheitlichen Therapie verbinde, die sich an den individuellen Bedürfnissen meiner Klienten orientiert.

Ziel der Psychotherapie ist die „Hilfe zur Selbsthilfe“- sie sollen langfristig zum eigenen Experten werden. Durch die Therapie soll Ihnen bewusst werden, welche Ursachen Ihren Problemen zugrunde liegen. Welche Lebensbedingungen und Verhaltensweisen diese aufrechterhalten und wie Sie damit konstruktiv umgehen können bzw. was Sie dagegen tun können. Am Ende dieses Lern- und Veränderungsprozesses sollen Sie wieder in der Lage sein, Ihr Leben ohne externe Hilfe in Einklang mit Ihren Zielen, Bedürfnissen und Wünschen zu gestalten und Sie zu einem verbesserten Umgang mit zukünftigen Problemen befähigen.

Neben der Bewältigung der wichtigsten und belastendsten Probleme bietet Psychotherapie die Möglichkeit, die eigenen Handlungsspielräume zu erweitern, neue Perspektiven auszuprobieren und dadurch schädliche Lebensmuster und hemmende Beziehungsmuster bewusst zu machen und zu überwinden. Da das Wissen über Ursachen von Problemen und die gedankliche Veränderung meist nicht ausreichen, um langfristig eine Verbesserung von Problemen und schädlichen Verhaltensmustern herbeizuführen, ist es für mich besonders wichtig, die emotionale und körperliche Ebene in der Therapie mit einzubeziehen. Sie sollen die Veränderung tatsächlich „erleben“, in dem wir Ihre Beschwerden nicht nur in Worte fassen werden, sondern diesen auf der emotionalen und körperlichen Ebene Ausdruck verleihen.

Erfahrungen und Emotionen werden auf der körperlichen Ebene gespeichert und können durch erlebnis- und körperorientierte Verfahren wieder bewusst gemacht und einer kognitiven Verarbeitung zugänglich gemacht werden. Die Körpertherapie übersetzt daher somatisch-emotionale Signale in verbal-gedankliche Beschreibungen.

Die Integration von kognitiven Verfahren sowie erlebnisorientierten und körperlichen Methoden in der Psychotherapie hilft, dass Veränderungen meist schneller und tiefgreifender erfolgen und die Veränderungen nicht nur geistig stattfinden, sondern auch so gefühlt und leichter im Alltag umgesetzt werden können, als wenn über Probleme „nur“ gesprochen wird. Erlebnisorientierte und körperorientierte Therapie bedeutet, dass wir immer wieder einmal „den Therapiesessel verlassen“, um die Verbindung zwischen Kopf, Körper und Gefühl herzustellen.