

Krisen können sich unterschiedlich gestalten, ebenso wie der Weg, der wieder heraus führt.

Psychotherapie ist dann sinnvoll, wenn Probleme so stark herausfordern, dass die Bewältigung aus eigener Kraft nicht mehr gut gelingt. Leidet man zu sehr unter einer Krise, kann Unterstützung helfen, um die Lebensqualität wieder zu verbessern.

Systemische Psychotherapie bietet Raum für ein breites Spektrum an Herausforderungen, wie Stress, Ängste & Panik, Depression, Schlafstörungen, Trauer, Beziehungsprobleme oder Zukunftsgestaltung.

Meine Arbeitsbereiche im Fokus:

- Beziehung & Familie
- Psychische Krisen
- Burnout & Stress
- Trauer & Zukunftsgestaltung
- Körper & Schmerzen
- Identität & Selbstwert
- Persönliche Entwicklung & Lebensübergänge



Ihr Weg, in Ihrem Tempo.

Erstgespräch

Hier geht es um Ihr Anliegen. Das mögliche Ziel und der Rahmen werden besprochen, damit Sie ein Gefühl bekommen, ob der Weg für Sie passt.

So arbeite ich

Ich begleite Sie dabei, Ihre eigenen Lösungen zu finden, ressourcenorientiert und achtsam. Wir schauen gemeinsam auf Muster und Dynamiken in Beziehungen – mit Blick auf das, was Sie stärkt und eine positive Veränderung bringen kann.

Vertraulichkeit

Alle Gespräche unterliegen der Verschwiegenheitspflicht gemäß dem Psychotherapiegesetz.