

Unsere Arbeitsweise

Wir begreifen den Menschen als eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Eine ausgeglichene Körper-Seele-Geist-Balance sehen wir als wichtige Grundlage für Gesundheit, kreative Schaffenskraft und innere Zufriedenheit.

Um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben, braucht es sowohl Ressourcen als auch Ziele, die Sicherheit, Freude, Zufriedenheit und Sinnerfüllung versprechen.

Jeder Mensch verfügt über derartige Ressourcen. Oft werden diese leider vernachlässigt und nicht gefördert, schlimmstenfalls gar „zerstört“.

Wir helfen, beraten und begleiten Sie, Ihr Potenzial und Ihre ureigensten Ressourcen und Fähigkeiten neu und / oder wieder zu entdecken und zu entwickeln. Auf der Basis von Respekt und Wertschätzung bieten wir Menschen Unterstützung und professionelle Hilfe an, die den Wunsch haben nach:

- Bewältigung ihrer psychischen Beschwerden
- Stärkung ihres mentalen Bewusstseins
- Stärkung ihrer emotionalen Energien
- Lösung von psychischen Konfliktsituationen
- Beistand in Beziehungs- oder Trennungssituationen
- Loslösung aus überfordernden und erschöpfenden Verstrickungen

Jede Krise und jede Krankheit birgt auch die Chance, etwas Neues für sich zu entwickeln. Wir beraten und begleiten Sie im Krankheitsfall und in Krisensituationen.

Hauptanliegen unserer Arbeit ist es, Ihnen bei psychischen Erkrankungen und seelisch-geistigen Störungen wie Depressionen, Angststörungen, Burnout-Syndromen, psychosomatischen Beschwerden sowie Persönlichkeits- und Zwangsstörungen und Psychosen (*Veränderung der Realitätswahrnehmung*) Hilfe bei der Bewältigung der Symptome zu leisten und gemeinsam mit Ihnen Instrumente und Fähigkeiten zu entwickeln, mit denen Sie Ihre seelisch-geistige Balance selbstständig wieder herstellen und erhalten können.

Um das zu erreichen, unterstützen wir Sie unter anderem darin, Ihre Erlebnishabituierungen zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern, Ihnen einen besseren Zugang zu Ihren Gefühlen zu ermöglichen und Ihnen innerlich einen Raum zu öffnen, in dem sämtliche Gefühle wie Trauer, Angst, Wut und Scham und natürlich auch Liebe, Glück oder Stolz ihren angemessenen Platz haben.

Praxis für

Seelische Gesundheit

Wichtig ist uns auch, Ihnen Zugang zu bislang nicht geahnten und zuweilen überraschend kreativen Fähigkeiten und Ausdrucksmöglichkeiten zu vermitteln. Dazu bieten wir zusätzlich zu den verstehenden, klärenden, übenden und lösenden Therapie- und Beratungsverfahren auch kreative Therapieformen an.

Sehr wichtig für das gute Gelingen einer Therapie, einer Beratung oder eines Coachings ist die Aufnahme einer von Vertrauen, Wärme und Echtheit geprägten Klienten-Therapeuten-Beziehung.

Dies setzt allerdings unbedingt auch den Wunsch und den Willen zur Veränderung voraus.

Praxis für

Seelische Gesundheit

Gemeinschaftspraxis für
Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik

info@praxis-seelische-gesundheit.de
www.praxis-seelische-gesundheit.de

Unsere Arbeitsweise 212