

PSYCHOTHERAPEUTISCHE TÄTIGKEIT	
Therapeutische Schwerpunkte	
<ul style="list-style-type: none"> • Depressive Verstimmungen • Stressbewältigung, Überforderung, Burn-Out • Prüfungsangst • Anpassungsstörungen • Lern-, Konzentrations- und Schlafstörungen • Unterstützende therapeutische Begleitung in Abstimmung mit einem Facharzt • Selbsthilfe- und Selbstführungstechniken • Allgemeine Lebensberatung 	
Methoden	
Therapieformen: <ul style="list-style-type: none"> • Gesprächspsychotherapie • Lösungsorientierte Kurzzeittherapie • Sokratische Gesprächsführung • Autogenes Training 	Ergänzende Methoden: <ul style="list-style-type: none"> • Aufstellungsarbeit • Neurolinguistisches Programmieren (NLP) • Katathymes Bilderleben (KIP) • Emotional Freedom Techniques (EFT) • Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) • Hypnotische Sprachmuster, Trance-Arbeit
Ziele und Nutzen	
<ul style="list-style-type: none"> • Begleitung bei der Erreichung Ihrer Ziele und Stärkung • Achtsamkeit, Selbstreflexion und Selbsterkenntnis entwickeln • Entlastung erfahren • Bewusstwerden der eigenen Fähigkeiten • Ausgleich zwischen verschiedenen Lebensbereichen • Durchbrechen von täglichen, normalen Mustern • Stressabbau und Förderung der Gesundheit • Auflösung energieraubender Ängste, Selbstzweifel und Blockaden • Abbau innerer Unruhe und Unsicherheit, mehr Ausgeglichenheit schaffen • Methoden und Handwerkszeug als Hilfestellung • Neue Ideen und Motivation • Sicherheit, auf dem richtigen Weg zu sein 	
Formate	
<ul style="list-style-type: none"> • Einzelstunden (50 Minuten), montags bis freitags • Doppelstunden nach Bedarf • Für Privatzahler • Termine nach Vereinbarung 	