

Angebotene Psychotherapie

E M D R **Eye Movement Desensitization and Reprocessing**

EMDR - ist eine von Dr. Francine Shapiro (USA) 1987 - 1991 entwickelte traumabearbeitende Psychotherapiemethode, die vor allem bei posttraumatischen Belastungsstörungen (Leiden nach furchtbaren Erfahrungen) wirksam eingesetzt werden kann.

Während des Wiedererinnerns an schreckliche Ereignisse (Vergewaltigungen, Unfälle, Kriegserlebnisse, negative Kindheitserfahrungen, verhängnisvolle Verluste, Naturkatastrophen usw.) werden durch Augenbewegungen, Fingerberührungen oder akustische Signale Nerven stimuliert.

Es kommt zu einer bedeutenden Verringerung oder Aufhebung der Krankheitssymptome (Alpträume, Angstanfälle, Depressionen, emotionale Bedrängnis, Selbstvorwürfe, Rückblenden).

EMDR ist ein Verfahren, das nur von entsprechend weitergebildeten Ärzten oder Psychotherapeuten durchgeführt werden soll, da es Kontraindikationen (schädliche Anwendungen) und Nebenwirkungen geben kann.

Bei fachlich versierter Anwendung ist die Methode hochwirksam und daher empfehlenswert.

Links:

www.emdr-institut.de

www.emdr.com

www.emdria.org

www.emdr-europe.net

Sozialwissenschaftliche Lebensplanung (Sowiplan)

Coaching, Krisenbewältigung (Mobbing, Arbeitslosigkeit, Bewerbungspsychologie u.a.), Situationsanalysen.

Bezogen auf aktuelle Herausforderungen in beruflicher, zwischenmenschlicher und gesellschaftlicher Hinsicht, werden unter Beachtung der Lebensgeschichte Momentaufnahmen gemacht, bestimmte notwendige Verhaltensweisen und Persönlichkeitsdarstellungen ermittelt, Probleme analysiert, Lösungsstrategien entwickelt und diese trainiert.

Mindestens 5 Einheiten ATS 850,-- (Euro 62,--)/Einheit

Logotherapie

(nach Viktor E. Frankl)

Keine Frage ist in letzter Zeit so brennend geworden und hat an Aktualität so zugenommen wie die Frage nach dem Sinn menschlicher Existenz (Frankl).

Frankl´s Logotherapie und Existenzanalyse ist die therapeutische Auseinandersetzung mit dem Sinn des Lebens (d.h. sich in seinem eigenen Leben zu Hause fühlen).

Logotherapie als Behandlungsmethode ist Unterstützung bei der Sinnfindung. Sie arbeitet gegen ein existentielles Vakuum, Ohnmacht, Verzweiflung, Angst, Unfreiheit und Unverbindlichkeit.

Die „Paradoxe Intention“ ist eine Methode, die dem/der PatientenIn zeigt, dass er/sie selbst imstande ist, seine/ihre krankhaften Symptome aufzulösen. Während die „Dereflexion“ den/die PatientenIn anleitet, durch Selbstdistanzierung z.B. mit Humor seinen/ihren Blickwinkel auf sinnvoll Erkanntes zu richten und den Symptomen das Gewicht zu nehmen.

Mit diesem „Willen zum Sinn“ eröffnen sich neue Lebensperspektiven und füllen den sinnentleerten Alltag.

Behandlung von:

Zwängen, Depressionen, sexuelle Störungen, Psychosomatik, Selbstwertproblematik, Sinnlosigkeitsgefühle u. a. m.

Therapien für:

Einzelpersonen, Gruppen (Coaching), Paare.

Spieltherapie und Erziehungsberatung

Mit Hilfe psychologischer Mittel werden Probleme kindlicher Entwicklung in Schule und Alltag gelöst.

In spielerischer Weise verlieren Kinder ihre Schul- und Lernangst, Geschwisterrivalitäten werden aufgelöst, Scheidungsprobleme verkraftet, Erfahrung mit Tod von Angehörigen und Bezugspersonen verarbeitet u. v. m.

Jedes Kind hat ein Recht auf gesunde Entwicklung und daher auch Anspruch in Notsituationen gegebenenfalls fachliche Hilfe zu erhalten

Traumanalyse nach C.G. Jung

"Schlafen und Wachen sind die beiden Pole des menschlichen Daseins. Unser waches Leben ist mit der Aufgabe ausgefüllt zu handeln; im Schlaf sind wir von dieser Aufgabe befreit." (Fromm)

Die Lebensäußerungen des Menschen werden nicht nur von den in seiner Umwelt wirkenden Einflüssen bestimmt, sondern kommen auch aus dem Unterbewussten des seelischen Empfindens, also aus dem "Traumdasein".

Jeder Mensch träumt und kann auch seine Traumsprache wieder erlernen. Insbesondere in einer fundierten Psychotherapie werden vermehrt Träume auftauchen, die mit Hilfe fachlicher Anleitung einer Deutung zugeführt werden können.

Sie dienen dem Träumer als unmittelbarer Hinweis auf Lebensabläufe und gegebenenfalls auch für notwendige Änderungen im Lebensvollzug.

Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapie ist die am stärksten an der Wissenschaft ausgerichtete und am besten erforschte Psychotherapie. Sie hat eine ganze Reihe von Methoden hervorgebracht, die sich als erfolgreich, effizient und für lange Zeit wirksam erwiesen haben (Kursbuch der Seele).

Es können alle Theorien und das gesamte Grundlagenwissen über psychische Störungen – egal welcher therapeutischen Richtung – einbezogen werden, so lange sie sich einer Prüfung am konkreten Verhalten bzw. Erleben unterziehen lassen.

Therapeutin und Patientin arbeiten im Sinne einer „praktischen Kooperation“ zusammen, wobei der/die Patientin in der Therapie mehr und mehr zu seinem/seiner eigenen Therapeuten werden kann. Es wird ausschließlich an den Zielen des/der Patientin gearbeitet, wobei sich die Therapeutin um eine maximale Durchschaubarkeit ihrer Schritte und Vorschläge bemüht.

Der/die Patientin lernt zu verstehen, warum er (sie) leidet und beginnt Änderungsschritte motiviert zu vollziehen.

Behandlung von:

Angstzuständen, Depressionen, Zwängen, Borderline-Syndromen, Psychosen u.a.m.

Therapien für:

Einzelpersonen, Paare, Gruppen, Kinder und Jugendliche.