



WER kann sich an mich wenden ?

- SIE befinden sich in einer Krise.
- SIE fühlen sich ausgebrannt und leer.
- SIE verspüren Warnsignale ihres Körpers.
- SIE sind unzufrieden mit sich selbst.
- SIE leiden unter Angst- und Panikanfällen.
- SIE möchten ihre Beziehungsproblematik lösen.
- SIE wollen ihr privates und (oder) berufliches Leben neu orientieren.
- SIE werden etwas ändern.
- SIE können damit beginnen

WIE kommt es zu den Beschwerden ?

PSYCHOSOMATIK

Psychosomatik in einem allgemeinen Sinne meint, dass körperliche („somatische“) und seelische („psychische“) Vorgänge eng, ja untrennbar miteinander verbunden sind. Ein wichtiges Beispiel ist Angst oder Erschrecken: der Körper wird durch eine Art Alarmreaktion in erhöhte Fluchtbereitschaft versetzt. „Stresshormone“ werden ins Blut und über Nervenendigungen freigesetzt, gelangen so zu den inneren Organen und verursachen unter anderem Herzklopfen, beschleunigten Pulsschlag, erhöhte und vertiefte Atmung, blasse Haut, Kloßgefühl im Hals: Angst „schnürt einem die Kehle zu“. Unter besonderen Anspannungen bekommen manche Menschen Durchfälle. Sorgen oder Liebeskummer, „schlägt auf den Magen“. Ärger wird hinuntergeschluckt „oft bis zum Erbrechen.. Man hat „Wut im Bauch“ oder Trauer und Schmerz „brechen das Herz“. Es gibt körperliche Beschwerden, bei denen die gründliche medizinische Abklärung entweder keinen organischen Befund erbringt oder erhobene Befunde, Art und Ausmaß der Beschwerden nicht ausreichend erklären. Man nennt sie funktionelle oder somatoforme Störungen. Sie können Organsysteme bzw. jede Körperregion betreffen oder auch mehrere Regionen gleichzeitig.

Psychosomatische und andere seelische Erkrankungen entstehen oft bei Veränderungen im Leben, die zu Spannungen oder Konflikten führen. Manchmal sind diese Spannungen / Konflikte nicht gleich erkennbar oder nicht befriedigend lösbar und führen zu körperlichen Beschwerden oder Krankheiten.

WAS können Sie zur Änderung ihres Problems beitragen ?

PSYCHOTHERAPIE

Nutzt verschiedene Zugangswege, in denen es darum geht, sowohl Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Erleben, Verhalten und Körperfunktionen zu ermöglichen, als auch auf der Grundlage dieser Einsichten zu einer besseren Konflikt- und Lebensbewältigung zu gelangen. Die Behandlung zielt also sowohl auf das Verständnis der eigenen Lebensgeschichte, als auch auf die Erarbeitung von Problemlösungsstrategien und die Rückbesinnung auf zeitweilig eingeschränkte persönliche Stärken.

Psychotherapie ist ein zeitlich begrenzter Prozess mit zu Beginn der Therapie vereinbartem Ziel zwischen Therapeut (in) und Patient(in). In der Regel findet 1x wöchentlich eine Sitzung von 50 Minuten, zu einem vereinbarten Termin statt.

Die Dauer der Psychotherapie ist variabel (abhängig von der Problematik und der Zielsetzung); Kurztherapien (ca. 20 Sitzungen) sind möglich.

BIOFEEDBACK

WANN brauchen Menschen Hilfe ?

- Menschen in psychischen Krisen und mit Erschöpfungszuständen .
- Menschen mit Angst- und Panikattacken oder Depressionen.
- Menschen mit chronischen Erkrankungen, die in Ihrem Verlauf durch psychische Belastungen beeinflusst werden / Asthma, Bluthochdruck, Colitis ulcerosa, Herzkrankheiten, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür, Neurodermitis, u.v.a.m.)
- Menschen mit psychovegetativen, bzw. funktionellen Störungen, wie im Besonderen des Herz- und Kreislaufsystems, des Magen-Darmtraktes.
- Menschen mit privaten und / oder beruflichen Beziehungsproblemen.
- Menschen mit Essstörungen
- Menschen mit Problemen in der Verarbeitung schwerer körperlicher Erkrankungen (z.B.: Unfälle, Operationen, Krebserkrankungen,.....)