

Einzeltherapie, tiefenpsychologisch fundiert

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie setzt an den gegenwärtigen Konflikten und Problemen an und thematisiert die damit verbundenen belastenden Gedanken, Gefühle und Erinnerungen. Unbewusstes soll bewusst gemacht werden.

Konflikte und Probleme sind meist der Grund für Depressionen, Ängste Zwänge, psychosomatische Beschwerden, Schlafstörungen und andere Symptome.

In der Einzeltherapie stehen Sie mit Ihrem Anliegen im Mittelpunkt. Im Einzelgespräch sitzen wir uns gegenüber.

In jeder Therapiesitzung (50 Minuten) können Sie mir alles mitteilen, was sie gefühlsmäßig bewegt, beschäftigt oder belastet.

Die Gesamtdauer einer TP beträgt zwischen 25 und 80 Therapiestunden.

Dabei betrachten und analysieren wir gemeinsam folgende mögliche Konflikt- oder Problemfelder:

Partnerschaft und Beziehungen, Beruf, Familie, sowie Freizeit und soziale Kontakte.

Es werden die aktuellen Konflikte und Probleme in einen Kontext zu Ihrer biografischen Entwicklung (Kindheit und Jugend) gestellt, um die Muster oder auch sogenannte „Drehbücher“ zu erkennen, die -häufig immer wieder- zu bestimmtem problematischen Situationen und oder Verhaltensweisen führen.

Je mehr Sie sich allmählich Ihrer eigenen inneren Muster und oder bisher unbewussten Impulsen bewusst werden, desto besser können Sie in Ihrem Leben Regie führen, ihr „Drehbuch“ wechseln, sich also neu orientieren und eventuell problematische Verhaltensweisen und Einstellungen verändern und damit die Symptome auflösen oder verringern.

Die Symptome zeigen meist, dass das Leben einer Veränderung bedarf - entweder ganz real oder aber durch die innere Haltung.