

# Therapie

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen / Euch einen Überblick über wichtige Beratungs- und Therapieformen geben.

Wir arbeiten vor allem mit [Familientherapie](#), [Verhaltenstherapie](#), [Hypnotherapie](#) und traumatherapeutischen Verfahren ([EMDR](#)) und [energetischer Psychotherapie](#).

Oft setzen wir die verschiedenen Methoden kombiniert ein, je nachdem, was die Problematik erfordert. Zwischen den genannten Richtungen gibt es auch viele Überschneidungen und Gemeinsamkeiten.

Die Termine finden meist 4-wöchentlich statt, bei bestimmten Problematiken auch anfangs 2-wöchentlich.

In unserer Arbeit ist es uns wichtig

- immer die Stärken und das was gut läuft, im Blick zu behalten – hieraus schöpfen wir Kraft!
- sich nicht in der Problemanalyse festzufahren, sondern sich auf Lösungen zu konzentrieren
- zu eigenen Möglichkeiten der Problemlösung, zu mehr Autonomie und Selbstvertrauen zu ermutigen
- nicht nur mit Sprache zu arbeiten: Bilder und Symbole sprechen uns oft direkter an.
- anzuregen, die eigene Persönlichkeit besser zu verstehen
- Zusätzlich zu den bekannteren lösungsorientierten Therapien wie systemischer Therapie oder [Hypnotherapie](#) arbeite ich bei entsprechendem Wunsch auch mit unkonventionelleren Ansätzen wie der [energetischen Psychologie](#) oder der psychologischen Astrologie.
- Körper und Seele sind eng mit einander verbunden. Deswegen kann es wichtig sein, körperliche Aspekte mit einzubeziehen.

