



Ausgehend von einem ganzheitlichen Menschenbild

werden in meiner Arbeit alle Ebenen des Menschen und seines Erlebens in den Prozess von Heilung und Entwicklung einbezogen: die Seele, der Körper, die geistig-spirituelle Ebene, die sozialen Beziehungen sowie eventuelle berufliche Problemfelder. Auch existenzielle Fragen nach der Sinnhaftigkeit unseres Handelns und dem Sinn unseres Daseins werden dabei beachtet, um den Menschen im Ganzen zu erkennen und mit ihm zu arbeiten.

Den Denkansätzen der humanistischen und transpersonalen Psychologie folgend und auf der Grundlage des Konzeptes der Salutogenese von Antonovsky (1987) sowie der "Sinnsuche im menschlichen Leben", wie sie in der Tiefenpsychologie C.G. Jungs verankert ist, arbeite ich mit einem interdisziplinär-integrativen Ansatz, der Psychologie, Gruppendynamik, Spiritualität, Körperwahrnehmung und kreativen Ausdruck in einem neuen Paradigma vereint. Kernanliegen der Arbeit ist die Wahrnehmung und Entfaltung des menschlichen Potentials und die Verwirklichung der Wertschätzung und Unterstützung aller Rollen, Positionen und Gefühle, die im Individuum sowie im sozialen und kulturellen Feld angelegt sind.

In der methodischen Ausrichtung arbeite ich bevorzugt Verhaltens- und Gestalttherapeutisch. Die bei Bedarf gewählte Integration oder auch ausschließliche Anwendung anderer Methoden und Vorgehensweisen soll, sofern erforderlich und hilfreich, die Wirksamkeit der primären Arbeit erhöhen. Welche der nachfolgend aufgeführten Methoden jedoch im Einzelfall angebracht sind, ob und in welcher Kombination sie angewendet werden, ist abhängig von der Persönlichkeit und der individuellen Situation, in der sich ein Mensch befindet.

Der Zugang zu den Angeboten der Praxis erfolgt ausschließlich über ein persönliches und kostenfreies Erstgespräch nach vorheriger telefonischer Terminvereinbarung.



ARBEITSWEISE

- Einzel-, Paar-, und Gruppenarbeit für Erwachsene
- Beratung, privates und berufliches Coaching
- Supervision
- Mentoring

ARBEITSMETHODEN

- Verhaltenstherapie
- Gestalttherapie
- Existenzielle Therapie
- Innere Arbeit
- Bewusst atmen

Die **Verhaltenstherapie** hat sich aus der Lerntheorie innerhalb der wissenschaftlichen Psychologie an den Universitäten entwickelt. Sie geht davon aus, dass jedes Verhalten erlernt und aufrechterhalten wird. Folglich kann es auch wieder "verlernt" werden. Mit Verhalten ist nicht nur das sichtbare Verhalten gemeint, sondern alles, was im Zusammenhang mit Handeln, Denken und Fühlen menschliches Erleben ausmacht.

Seelische Probleme sind danach die Folge früh erlernter Denk- und Verhaltensmuster, die im aktuellen Leben nicht mehr angemessen sind, aber wieder abgerufen werden – oft durch belastende Erlebnisse und Umstände. Dementsprechend liegt der Fokus der Verhaltenstherapie auf dem In-Gang-Setzen neuer Lernprozesse: So lernen die Klienten im Laufe der Therapie krankmachende Denk- und Verhaltensgewohnheiten zu verstehen und durch angemessenere Bewältigungsmuster zu ersetzen, die im geschützten Rahmen ausprobiert und eingeübt werden. Die Verhaltenstherapie zielt auf die konkrete Veränderung bei Problemen. Sie fördert die Ressourcen und Kompetenzen mit dem Ziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, so dass die Probleme zukünftig selbst bewältigt werden können.



Der Begriff „Gestalt“ ist aus der Gestaltpsychologie übernommen und wird in der **Gestalttherapie** gleichbedeutend verwendet mit „Ganzheit“. Ziel der Gestalttherapie ist es, dem Menschen zu helfen, sich seiner verdrängten, unbewussten Teile bewusst zu werden, sie zu akzeptieren und zu integrieren und so zu einer neu gewonnenen Ganzheit zu verhelfen.

Das Hier-und-Jetzt ist Ausgangspunkt in der Gestalttherapeutischen Arbeit, denn alles Denken und Fühlen geschieht immer nur in der Gegenwart. Die Vergangenheit können wir nicht ändern, aber wir können lernen, die Wirkung vergangener Ereignisse und früherer Erfahrungen zu reflektieren und unseren Blick auf die Vergangenheit zu verändern; dann ändert sich auch ihre Wirkung.

Die **Existenzielle Therapie** hat mit der humanistischen Psychotherapie zentrale Themen gemeinsam: Personale Freiheit, Verantwortung, Sinnsuche, Authentizität. Die Vorgehensweise ist primär phänomenologisch, d.h. auf den Einzelnen und die Einmaligkeit der Situation ausgerichtet. Die Begegnung der Person und das Interesse an dem, was sie bewegt, stehen vor der Anwendung von allgemeinen Techniken. Damit kommt die Person mit ihrer zentralen Fähigkeit, das für sie Wesentliche zu erfassen und einer Entscheidung zuzuführen, in den Mittelpunkt des Geschehens. Das Auffinden der inneren Zustimmung zu dem, was man tut oder unterlässt, gilt dabei als zentral in der Vorgehensweise. So liegt das Interesse weniger in der Symptombefreiheit als im Erreichen persönlicher Erfüllung im Leben.

Innere Arbeit und spirituelles Mentoring: Der menschliche Geist entwickelt sich und gewinnt immer mehr Bewusstsein. Deswegen braucht er keine Dogmen und keine Glaubenssysteme mehr, die „von außen“ kommen. Er kann durch eigene Anstrengung, die in der Tiefe des Geistes liegende Wirklichkeit direkt erleben. Bei der von mir praktizierten und an den Sufismus angelehnten Form der inneren Arbeit handelt es sich in seiner Essenz um einen transkonfessionellen, undogmatisch gestalteten spirituellen Übungsweg, der die transzendente und transpersonale Dimension menschlicher Existenz miteinschließt. Er umfasst neben westlichen und östlichen Meditations- und Kontemplationswegen auch vielfältige Achtsamkeitsmethoden wie etwa MBSR; außerdem Yoga und Einübung in die Stille.



Spirituelles Mentoring: "Spiritualität ist das Höchste, das ein Mensch erwerben kann. Denn sie ist die integrierende Komponente seines Selbst und seiner Selbstverwirklichung und seines Strebens nach menschlicher Vollkommenheit." [1]

[1] Joh. Heinrichs, John Hormann in Wörterbuch des Wandels, erschienen 1991 im MVG Verlag, München

Dabei geht es im Wesentlichen darum, das geistige Wachstum eines Menschen zu fördern was bedeutet, die Mentees vor Ideologien oder -ismen mit ihren Scheinorientierungen und limitierten Horizonten zu bewahren. Stattdessen gilt es, direkte Erfahrungen zu ermöglichen, menschliche Werte zu entwickeln und den Geist der Mentees freizuhalten oder zu befreien, wenn er gefangen ist.

Bewusstes Atmen zählt zu den ältesten therapeutischen Verfahren. Durch das Wahrnehmen der eigenen unbewussten Atemmuster und Entwickeln der Atemkraft können Beschwerden erleichtert oder gelöst, der Gedankenfluss beruhigt und die im Menschen angelegten körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte gestärkt werden. Das begleitende Gespräch, ob einzeln oder in der Gruppe, unterstützt den Wahrnehmungsprozess und ermöglicht, über die eigenen Erfahrungen und Gefühle Klarheit zu erlangen. Die atemtherapeutische Begleitung soll den Selbstwahrnehmungsprozess in körperlicher und seelischer Hinsicht sowie in sinnstiftender Richtung fördern.

In einer **Beratung** werden zu einem klar begrenzten Problem Lösungen erarbeitet und Veränderungen angeregt, die dann außerhalb der Praxis umgesetzt werden können. Darin unterscheidet sich eine Beratung von einer Therapie: In der Beratung werden Lösungen aufgezeigt, die auf eine Veränderung der äußeren Umstände abzielen. Es geht eher darum, diese Umstände zu verändern als die persönlichen Strukturen. Ziel einer Beratung ist es, bei der Bewältigung privater oder beruflicher Probleme zu unterstützen. Tendenziell ist eine Beratung deutlich kürzer als eine Therapie. Sie eignet sich auch als Präventivmaßnahme, um bei Konflikten und Krisen in Familie oder Beruf der Entstehung körperlicher und seelischer Krankheiten vorzubeugen. Sollten die Probleme dringenderer Natur sein, empfiehlt sich eine **Krisenintervention**.



Wie eine Beratung bietet auch **Coaching** bei der Bewältigung von beruflichen und persönlichen Themen professionelle Unterstützung mit dem Ziel, bei der Lösung aktueller Probleme zu helfen und der Entstehung neuer vorzubeugen.

Berufliches Coaching stellt die Arbeitswelt im Vordergrund. Der Wunsch nach Reflexions- und Entwicklungshilfe in der beruflichen Situation ist oft der Grund, warum sich jemand in ein Coaching begibt. Aber auch kollektive Konflikte und Krisen in Unternehmen, beispielsweise bedingt durch unternehmenspolitische Veränderungen oder organisatorische Umstrukturierungen können Anlass für ein Coaching sein (Firmencoaching). Begleitet wird ein Prozess, der eine berufliche Weiterentwicklung zur Folge haben soll. Es stehen professionelle und nicht persönliche Fragen im Vordergrund.

Privates Coaching hilft, wie eine Beratung auch, bei der Bewältigung und Lösung privater Probleme und dabei, der Entstehung neuer vorzubeugen. Das private Coaching geht aber über die kurzfristige Veränderung äußerer Strukturen hinaus, es handelt sich um eine längerfristige Begleitung in einem Entwicklungsprozess. Dies ist ähnlich wie in der Psychotherapie, es unterscheiden sich jedoch die Inhalte: Während es in der Therapie um die persönliche Entwicklung geht, konzentriert sich das private Coaching auf die Veränderung von Bedingungen und Umständen.

Bei „kleineren Paarproblemen“ stellt eine **Paarberatung** eine ausreichende Maßnahme dar, mitunter geht sie aber auch als diagnostische Einheit einer Paartherapie voran. Oft entscheidet sich erst in der Paarberatung, ob eine Beratung ausreicht oder eine Therapie sinnvoll ist, weil tiefer liegende Strukturen in der Paarbeziehung gestört sind.

Eine **Paartherapie** ist eines der möglichen Ergebnisse einer Paarberatung: So könnte sich in der Paarberatung herausgestellt haben, dass es in der Paarbeziehung grundsätzliche Probleme gibt, die nur mit einer Therapie überwunden werden können. Ziel einer Paartherapie ist, die Problem verursachenden Interaktionsmuster und deren zugrundeliegenden Motive zu erkennen und zu verändern. Dementsprechend liegt der Fokus in der Paartherapie z. B. auf der Kommunikation innerhalb der Zweierbeziehung.