



## PRAXIS FÜR INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPIE

**Dieter Jarzombek • Heilpraktiker für Psychotherapie**  
Verhaltens- und Gestalttherapie • Existenzielle Psychotherapie  
Traditionelle und komplementäre Heilweisen • Innere Arbeit  
**Terminvereinbarung • 0174 3652767**

---

Die **Integrative Psychotherapie** geht davon aus, dass die Einmaligkeit eines Menschen und seiner Lebenssituation es erfordern, in jedem Einzelfall einen individuellen Behandlungsansatz zu entwickeln. Der Realitätsrahmen (Zeit, Mittel, Rahmenbedingungen) ist dabei ebenso zu berücksichtigen wie der ganze Mensch: Körper, Geist, Seele und Umwelt. Wichtige Bezugspersonen werden - soweit gewünscht und bereit - mit einbezogen. Die zur Anwendung kommenden Methoden können im integrativen Verständnis nicht von Anfang an festliegen, sondern müssen vor allem in der Anfangsphase einer Zusammenarbeit herausgefunden werden.

Die **Verhaltenstherapie (VT)** ist bei vielen psychischen Störungen wirksam, insbesondere bei Depressionen, Angststörungen, Phobien, Panik- oder Zwangsstörungen, bei Sucht oder Störungen in der Sexualität. VT bietet Hilfe, wenn das Denken, Fühlen, Erleben oder Handeln gestört ist. Die Arbeit ist Ziel- und Lösungsorientiert, die Hilfe zur Selbsthilfe stellt einen zentralen Punkt in der Verhaltenstherapie dar. Deshalb werden in den Sitzungen Methoden und Techniken vermittelt, die regelmäßig zuhause oder auch unterwegs und in der Arbeit angewendet werden können.

Die **Gestalttherapie** geht von einem lebenslangen Wachstumsprozess, sowie dem Potential und der inneren Motivation von Menschen zu geistig-seelischer Gesundheit, Wachstum und kreativen Lösungen aus. Die Beschäftigung mit Fragen bzw. Problemen, die in gegenwärtigen Erlebnissen auftauchen, sind meist der Ausgangspunkt für die Erforschung des Selbst und der dabei deutlich werdenden Wachstumshemmnisse. Anpassungsformen, die in der Vergangenheit sinnhafte Antworten auf defizitäre und destruktive Erziehungs- und Umwelteinflüsse gewesen sein mögen, sind in der Gegenwart sowohl für die Personen als auch für die Umwelt oft dysfunktional und zerstörerisch. Indem diese Anpassungsformen im Dialog und mit bewussteinfördernden, erlebnisorientierten Methoden aufgearbeitet werden, können Möglichkeiten zur Neugestaltung erkannt und realisiert werden. Vergangenes, bzw. die Bedeutung und der Umgang damit, können nur beeinflusst werden, indem es im "Hier und Jetzt" dem Erleben zugänglich wird.

Die **Existenzielle Psychotherapie** befasst sich mit den wesentlichen Grundtatsachen des menschlichen Lebens. Zu diesen gehören: die Endlichkeit des eigenen Lebens mit der damit verbundenen Angst und der Frage nach dem Sinn, nach Freiheit, Verantwortung, Schuld, Tod und Sterben, Einsamkeit und Isolation sowie die Bedeutung von Leid. Dabei sollten die individuellen Werte betrachtet sowie Kraftquellen und Ressourcen gefördert werden. Im ehrlichen Austausch kann eine Konfrontation mit diesen Themen gelingen und eine neue Haltung gewonnen werden, die einen veränderten Umgang mit Krisen oder schwierigen Lebensentscheidungen ermöglicht.

**Innere Arbeit** ist ein Weg zur Entwicklung von spiritueller und menschlicher Reife, ein Weg zu sich selbst, zu den anderen und zur Schöpfung. Er bringt Menschen in Berührung mit ihrer eigenen Weisheit, ihrem wahren Selbst und unterstützt sie darin, ihr innerstes Potential zu entdecken, zu entwickeln und zu leben.

### **Komplementäre und traditionelle Heilweisen**

Zu den komplementären Heilweisen zählen ganzheitliche Methoden wie **Naturheilverfahren, manuelle Therapien und Methoden aus der Mind-Body-Medizin** wie z.B. Massage, Meditation und Atemtechniken. **Traditionelle Heilweisen**, von der WHO auch als traditionelle Medizin bezeichnet, umfassen über Jahrtausende überlieferte, ganzheitliche Ansätze aus verschiedenen Kulturen. Bekannte Systeme sind die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit Akupunktur, Ayurveda aus Indien, die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) sowie schamanische Rituale die ergänzend eingesetzt werden, um die Selbstheilungskräfte zu stärken, das körperliche/seelische Wohlbefinden zu fördern, die Lebensqualität zu verbessern und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.