

Informationen zur Psychotherapie

Methode:

Personenzentrierte Psychotherapie

Sie ist ein wissenschaftlich fundiertes Heilverfahren, das von der Einheit von Körper und Seele ausgeht. In einem geschützten Rahmen stehen Sie als gesamte Person im Mittelpunkt. Bedingungslose Akzeptanz und Verstehen sind Voraussetzungen für eine konstruktive Persönlichkeitsveränderung.

Als Psychotherapeut bin ich befähigt und berechtigt, mit Ihnen diesen Weg zu gehen.

Somatic Experiencing® (SE) ist ein körperorientierter Ansatz zur Traumabewältigung, der sich darauf konzentriert, wie das Trauma im Körper gespeichert ist, anstatt sich nur auf das Ereignis selbst zu konzentrieren. Ziel ist es, die durch ein traumatisches Erlebnis blockierte Energie im Nervensystem aufzulösen, indem man mit Achtsamkeit auf Körperempfindungen, Emotionen und innere Bilder schaut. Dies geschieht schrittweise, um das Nervensystem nicht zu überfordern und die natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation wiederherzustellen.

Dauer:

Je nach Problemstellung und individueller Verfassung kann Psychotherapie sehr unterschiedlich lange dauern. In Absprache mit mir bestimmen Sie selbst sehr wesentlich den Fortgang und das Ende der Therapie.

Eine Therapiestunde dauert 50 Minuten.

Termine:

Ein vereinbarter Termin bedeutet, dass diese Zeit nur für Sie reserviert ist. Sagen Sie daher im Falle einer Verhinderung Ihre Stunde bitte mindestens 48 Stunden vorher ab (Telefon, Sprachbox, Mail). Andernfalls müssen Sie die Stunde bezahlen.

- Kosten:** Das Honorar beträgt € 120,- pro Stunde.
Ihre Krankenkasse gewährt Ihnen unter gewissen Umständen einen Zuschuss. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an Ihre Krankenkasse.
- Schweigepflicht:** Psychotherapeut:innen unterliegen wie Ärzte der gesetzlichen Verschwiegenheitsverpflichtung.
- Praxisbesuch:** Auch zum Schutz Ihrer eigenen Privatsphäre bitte ich Sie, nicht früher als 5 Minuten vor dem vereinbarten Termin zu kommen.