

„Keine Angst vor Therapie“

Wir sind in Deutschland oft zögerlich, therapeutische Unterstützung zu suchen. Viele glauben, dass es ihnen erst „wirklich schlecht gehen müsse“, und Probleme letztendlich doch auch allein gelöst werden könnten.

Bei körperlichen Problemen würden Sie ja auch nicht warten, bis z.B. der „Blinddarm durchgebrochen“ ist.

Deshalb möchte ich Sie ermutigen, dass Sie sich auch bei seelischen Fragen oder Problemen frühzeitig fachgerechte psychologische Beratung einholen.

Sie werden erstaunt sein, wie hilfreich und wohltuend es sein kann, Ihre Probleme mit einer „neutralen“, fachlich kompetenten Person zu besprechen, um gemeinsam Lösungen zu suchen.

Therapie ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen von Stärke:

„Ich bin nicht alleine – ich lasse mir helfen!“

Meine Therapie- und Beratungsangebote

- a) Prävention und Training: Stress- und Burn-Out-Behandlung, Suchtprävention
- b) Beratung (Partnerschaftsberatung, Suchtberatung, Unfruchtbarkeit)
- c) Psychotherapie für Erwachsene
- d) Traumatherapie (u.a. EMDR „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ nach F. Shapiro)
- e) Psychotherapie für Kinder- und Jugendliche
- f) Laufbahnberatung mit Typanalyse (Myers Briggs Type Indicator MBTI), siehe auch www.karriere-gps.de

