



Bezeichnung /Seite: Gesprächstherapie; Psychotherapie, Burn-out-Prophylaxe

Gesprächstherapie; Psychotherapie; Streß- und Burn-out-Prophylaxe

Psychotherapie:

Psychotherapie ist die Behandlung von psychischen und körperlichen (psychosomatischen) Störungen und Krankheiten durch gezielten Einsatz von psychologischen Techniken unter bewusster Nutzung der Beziehung zwischen Therapeut und Patient.

Hauptindikationen:

- **psychogene, psychoreaktive, "neurotische" Störungen (Angsterkrankungen, Zwangsstörungen, Phobien, Depressionen)**
- **funktionelle, psychosomatische Störungen und Krankheiten**
- **organische Erkrankungen mit sekundären psychischen Veränderungen (somatopsychische Störungen)**
- **Persönlichkeitsstörungen**
- **Suchterkrankungen (einschl. Essstörungen)**

Ernährung und Psyche

- Die larvierte Depression beim Metabolischen Syndrom;
- Zwangsstörungen und Ängste bei ernährungsmedizinischen Krankheitsbildern;
- Bulimie aus psychoanalytischer Sicht
- Essen als Sucht
- Adipositas bei Kindern
- Adipositas und Essverhalten
- Zöliakie und Laktoseintoleranz - Interaktion mit der Psyche
- Affektive Störungen und Essverhalten
- Lebensqualität bei Ernährungsumstellung
- Auswirkung von Sport auf die Psyche

Gesprächstherapie:

Einer ganzheitlichen Therapie steht das therapeutische, empathisch geführte Gespräch an erster Stelle.

Das psychotherapeutische Gespräch umfasst diagnostisch-explorative, begleitend-beratende, helfende und heilende Aspekte und stellt somit eine diagnostisch-therapeutische Einheit dar.

Dem psychotherapeutischen orientierten Gespräch sind allgemeine, supportive Aspekte eigen wie Zuwendung und eine Hoffnung vermittelnde Gesprächsatmosphäre.

Direkte psychotherapeutische Aktivitäten lassen sich als "psychagogische Behandlung" zusammenfassen. Diese umfasst unter anderem konkrete Ratschläge, Vermittlung einer praktischen Lebensphilosophie und Haltung, Suggestionen und Selbstentspannungsmethoden.

Desweiteren werden Methoden und Möglichkeiten zur Hilfe zur Selbsthilfe gemeinsam gesucht, damit der Patient seine Probleme selbstständig lösen kann und somit wieder gestärkt seinen Alltag bewältigen kann.

In meiner Praxis arbeite ich auf der Grundlage der positiven Psychologie und sehr lösungsorientiert, d.h. wir überlegen gemeinsam, was Ihr Leben lebenswert macht.

Ich freue mich auf Sie.

Stress- und Burn-out-Prophylaxe:

Hierbei steht die Hilfe zur Selbsthilfe im Vordergrund.

Besonderes Augenmerk liegt in den Bereichen:

- Physiologische Stressreaktionen
- Stress und Krankheit
- Stress und Emotionen
- Stress- und Bewältigungsmechanismen
- Zeit- und Zielmanagement
- Stressfreier Tagesablauf
- Merkmale von Burnout
- Psychische, physische, kognitive, soziale Burnout-Symptome
- Frustrationen und Burnout
- Frustrmanagement
- Mobbing
- Mobbing - auch bei Kindern (Schule) / Kleinkinder (Kindergarten)
- Arbeitssucht
- Entspannungs- und Relaxationsmethoden

- Durchführung von Stressmanagementseminaren