

# Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie

**“Merken, was geschieht und erinnern, was heilt.” (Sylvia Wetzel zu “Achtsamkeit”)**

Im Gespräch finden wir gemeinsam heraus, was genau es ist, das Sie belastet und welche Möglichkeiten Sie haben, diese Last zu bewältigen. Meine Methoden orientieren sich an Ihren Interessen und Fertigkeiten, gerne arbeite ich körperorientiert. Körper, Denken und Gefühle sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig - sei es förderlich oder hinderlich. Ich möchte Ihnen dieses Zusammenspiel bewusst und dies eröffnet Ihnen Raum, eingefahrene Muster zu lockern und neue Wege auszuprobieren.

Entspannung hat grundlegende Bedeutung für unsere Achtsamkeit und fällt uns allen in dieser schnellen und leistungsorientierten Gesellschaft so schwer! Doch nur in der Ruhe können wir einen Schritt zurücktreten und einen umfassenderen Blick auf die Komplexität unserer Schwierigkeiten bekommen. Deshalb gebe ich dem Entspannungslernen zu Beginn regelmäßig Raum und Ihnen Übungen mit für Zuhause.

Ich unterstütze Sie darin, Zeit und Freundlichkeit für sich selbst - Selbstfürsorge - zu entwickeln, sowie ein Bewusstsein für die Kostbarkeit Ihrer psychischen Gesundheit zu schaffen. Es ist für uns ungewohnt, aber so, wie wir unseren Körper pflegen, kleiden und mit schönen Dingen umgeben, können wir auch mit unserer Seele und mit unserem Geist umgehen!

Im Therapieprozess der Achtsamkeitsbasierten Psychotherapie geht es darum, Möglichkeiten zu schaffen, dass Sie sich im Leben leichter zurechtfinden. Manchmal bedeutet das unter Umständen auch, die schmerzlichen Seiten akzeptieren zu lernen.

## **Mit welchen Anliegen können Sie zu mir kommen?**

**Lebenskrisen und Unstimmigkeiten**

**Stress und Schlafbeschwerden**

**Depressive Verstimmungen und soziale Ängste**

**Körperliche Beschwerden ohne medizinische Diagnose**

**Sexuelle Probleme**

**Schwierigkeiten in Beziehungen**

**Sexuelle Identitätsfindung und Coming-Out**

**Sexualität nach traumatischen Erfahrungen**

## **Meine Therapiebausteine und Ausbildung:**

**Achtsamkeitsschulung** (bei Sylvia Wetzel seit 2008)

**Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers**  
(Basisausbildung bei Karin Wittmann 2014 und 2015)

**Focusing nach Eugen Gendlin**

**Arbeit mit Inneren Anteilen** (Jochen Peichl 2016)

**Körperzentrierte Herzensarbeit nach Safi Nidiaye**

**Stabilisierende und resilienzfördernde Traumatherapie nach Luise Reddemann**  
(Volker Dittmar und Ulrike Beckrath-Wilking, 2017)

**Behutsame Trauma-Integration (TRIMB) nach Ellen Spangenberg** (Manchmal ist eine tiefergehende Traumatherapie notwendig, die Traumakonfrontation beinhaltet. In diesem Fall gebe ich Ihnen Adressen von Traumatherapeutinnen und -therapeuten an die Hand und unterstütze Sie solange, bis Sie dort einen Therapieplatz gefunden haben.)

**Übungen aus dem stillen und bewegten QiGong**  
(Bei verschiedenen Lehrern und Lehrerinnen seit 1986, seit 2007 bei Truong Minh Le)

**Körperachtsamkeitsmeditation**

**Wahrnehmungslenkung bei chronischen Schmerzen**

**Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson**  
(Paracelsusschule 2012)

-----

Eine Therapiestunde (60 Minuten) kostet 50 Euro. Ratenzahlung oder Ermäßigung für Geringverdienende und Auszubildende ist möglich.