

# Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie

**“Merken, was geschieht und erinnern, was heilt.”**

Sylvia Wetzel zu Achtsamkeit

Nach Carl Rogers besitzen wir eine uns innewohnende Fähigkeit, uns innerhalb eines mitfühlenden und zuverlässigen Rahmens so anzunehmen, wie wir sind, uns zu entfalten und uns, entsprechend der Anforderungen, die auf uns wirken, weiterzuentwickeln. Dabei erkennen wir, was wir tun, was genau unsere Situation ist und welche Möglichkeiten uns in unserem Alltagsleben zur Verfügung stehen. Psychotherapie kann diesen Prozess fördern und Anregungen geben, um sich im Leben leichter zurechtzufinden, auch seine schmerzlichen Seiten akzeptieren zu lernen und Veränderungen zu bewerkstelligen.

Der Fokus meines Therapieangebots liegt im Hier und Heute. Dabei helfen Ihnen Werkzeuge aus der Achtsamkeitsschulung, denn wir können uns mit Hilfe unserer fünf Sinne in der Gegenwart verankern. Zudem arbeite ich mit kognitiven, meditativen, imaginativen und erlebnisorientierten Methoden aus den verschiedenen psychotherapeutischen Schulen, die Sie als “Hilfe zur Selbsthilfe” an die Hand bekommen. Körper, Denken und Gefühle sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig - sei es förderlich oder hinderlich. Dieses Zusammenspiel kann uns bewusst werden und somit einen Raum eröffnen, eingefahrene Muster zu lockern und neue Wege auszuprobieren. Meine Methoden orientieren sich immer an Ihren Interessen und den Fertigkeiten, die sie mitbringen. Gerne arbeite ich körperorientiert. Das Entspannungslernen ist in meinen Augen von großer Bedeutung, um sich den Herausforderungen zu stellen - es braucht regelmäßig Raum und Übung.

Ich möchte Sie darin unterstützen, Zeit und Freundlichkeit für sich selbst zu entwickeln, sowie ein Bewusstsein für die Kostbarkeit Ihrer psychischer Gesundheit zu schaffen.

**Es ist für uns ungewohnt, aber so zuvorkommend, wie wir unseren Körper pflegen, kleiden und uns mit schönen Dingen umgeben, könnten wir auch mit unserem Gemüt und mit unserem Geist umgehen!**

Einzelsitzung (60 Min.): 60 Euro (Ermäßigung möglich)



## Ausbildung

Gesprächspsychotherapie Basisausbildung bei Karin Witmann, Regensburg 2014/15

Buddhistische Achtsamkeitsschulung bei Sylvia Wetzel u.a. seit 2008

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, 2012

Inneres und Stilles QiGong seit 2000

Homöopathie bei Peter Boehm, Regensburg, 1998/99

## Workshops

Interkulturelle Kompetenz für die Versorgung von Frauen und Mädchen nach sexualisierter Gewalt - Koordinierungsstelle der hessischen Frauennotrufe 2020

TRE - Trauma Releasing Exercises bei Petra Vetter, Nürnberg 2020

Mitgefühl und Gerechtigkeit - Tagung mit Luise Reddemann und Sylvia Wetzel, Berlin 2018

Traumazentrierte Psychotherapie I und II bei Dr. Ulrike Beckrath-Wilking und Volker Dittmar, medbo Regensburg 2017

TRIMB - eine sanfte Traumakonfrontation bei Dr. Ellen Spangenberg, Nürnberg 2017

Umgang mit entwertenden und täteridentifizierten Anteilen in der Therapie traumaassoziierter Störungen bei Dr. Jochen Peichl, Regensburg 2016

Bindung und Trauma in Theorie und Praxis bei Dr. Lutz Besser, Regensburg, 2016

Das "Surf & Scout"- Konzept - Arbeit mit Bezugspersonen bei psychosomatischen Erkrankungen bei Dr. Elisabeth Rauh, Schönklinik Bad Staffelstein 2015