



Gesprächstherapie

Gesprächsführung - wertschätzend, aufrichtig/anteilnehmend und respektvoll.

Wie bereits erwähnt, vereine ich mehrere Therapiemethoden zu einem ganzheitlichen Konzept.

Ein absolut wichtiger Aspekt meiner Arbeit liegt in der therapeutischen Beziehung zwischen KlientIn und TherapeutIn. Der empathische Kontakt von TherapeutIn zu KlientIn ist besonders wichtig. Er ist dann gegeben, wenn der/die KlientIn sich nicht nur verstanden fühlt, sondern sich auch als emotional begleitet, sicher und "gefühl" wahrnimmt. Dies kommt in jeder von mir angewandten Methode zum Tragen. Fühlt sich der Mensch gesehen, angenommen und auch wohl innerhalb der Gespräche und Interventionen (es muss ja nicht immer eine Therapie sein), beginnt bereits „Heilung“ auf kleinster Ebene. Die Selbstheilungskräfte werden bereits dann aktiv oder verstärkt, wenn der Mensch sich in seinen Gefühlen verstanden und angenommen erlebt; weitergehend auch in seinen Gedanken, Ansichten, Äußerungen und Verhaltensweisen. Durch das Verstehen und Wahrnehmen, was IST, geschieht Annahme dessen, was IST und durch das Annehmen erwächst die Fähigkeit zum Wandel.

Dies bedeutet, aus dem Bereich des Gewahrseins von Annehmen und Akzeptieren entsteht der Raum (die Möglichkeit), Veränderungen zuzulassen, anzunehmen, mitzugestalten und kreativ-schöpferisch neue Wege zu gehen sowie neue Lebens- und Sichtweisen zu erkennen und zu integrieren.