

Tiefen-  
psychologische  
Therapie  
orientierte

Entspannung

Körpertherapie

Hypnose

Gestalt  
therapie

# Integrative Psychotherapie

[www.meine-innere-staerke.de](http://www.meine-innere-staerke.de)

Systemische  
Therapie

Verhaltens  
therapie

Gesprächs  
therapie

### **Verhaltenstherapie**

Jedes Verhalten wurde erlernt. Es wird durch bestimmte Faktoren aufrechterhalten und – das ist für eine Veränderung ganz wichtig – kann auch wieder verlernt werden.

### **Achtsamkeit, Entspannung und Körpertherapie**

Sie sind für eine gute Wahrnehmung und zum Stressabbau geeignet und wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge / Prävention.

### **Tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie**

Der aktuelle psychische Konflikt und die aktuelle Lebenssituation stehen hier zwar im Mittelpunkt – gleichzeitig wird aber auch versucht, den grundlegenden Konflikt zu entdecken, bewusst zu machen und zu lösen.

### **Klientenzentrierte Gesprächstherapie**

Empathie, Wertschätzung und bedingungslose Annahme sind die Basis der Gesprächstherapie und die Grundhaltung, in der ich jedes meiner Gespräche führe.

**In meiner Arbeit verfolge ich bewusst den Integrativen Ansatz. Er verbindet Methoden und Techniken aus verschiedenen Therapieverfahren und bezieht die Wirkfaktoren nach Klaus Grawe sowie Ihre individuellen Themen und Ziele mit ein.**

### **Gestalttherapie**

Ausprobieren und sich Kennenlernen. Hier geht es darum, ein Bewusstsein für die momentane Situation zu bekommen. Denn das, was bewusst ist, kann auch verändert werden.

### **Systemische Therapie**

Sie betrachtet den Menschen als Teil eines Systems. Nach dieser Sichtweise betrifft ein „Problem“ nicht ein Individuum alleine, sondern immer ein System.

### **Hypnose**

Der Mensch erhält die Möglichkeit, in eine alternative Realität einzutauchen, die er in seiner Vorstellung aufbaut. Hier kann er eigene Ressourcen aktivieren und neue Lösungen entdecken.

*Sie sind eine einzigartige und individuelle Persönlichkeit -  
lassen Sie uns gemeinsam den passenden Weg für Sie finden.*

