



Systemische-Lösungsorientierte Kurzzeittherapie

In dieser Therapiearbeit werden im Gegensatz zur tiefenpsychologischen Therapie- und Beratung die vorgetragenen Probleme, Konflikte und Störungen nicht vertieft analysiert. Dennoch wird hier und da nach Ursachen geforscht, doch das ist nicht die Basis dieser Behandlungsmethode. **Der Schwerpunkt liegt in der Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten und der möglichst direkten, ganz aktuellen und zeitnahen Implementierung dieser Problemlösungen.** Da nach der Theorie von Steve de Shazer jede Person über alle Fähigkeiten, Kompetenzen, Potentiale und Ressourcen verfügt, die es zur Lösung seiner Probleme benötigt, diese jedoch häufig gar nicht wahrnimmt oder nutzt, kann Veränderung stattfinden.

Durch gezielte Anregungen werden Anstöße zu Entwicklung von Veränderungsprozessen gegeben, die, in den ganz konkreten Alltag umgesetzt, unmittelbar zu einer positiven Veränderung führen. Dabei wird davon ausgegangen, dass auch in komplexen Situationen bereits kleine Veränderungen (im Verhalten des Klienten) zu einem Verbreitungseffekt führen, der weitreichende Veränderungen im Verhalten aller übrigen im System Beteiligten nach sich ziehen kann. **Durch die Fokussierung auf die Fähigkeiten und Ressourcen des Klienten wird dieser dazu angehalten, seine Aufmerksamkeit vom Problem und der Annahme einer Unabänderlichkeit wegzuwenden und sich stattdessen zu vergegenwärtigen, dass er über autonome Möglichkeiten verfügt, die zu einer Lösung führen können.**

Durch meine lösungsorientierten Interventionen als Therapeutin und Ihre aktive Mitarbeit als Patient wird meist schon innerhalb kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung der Beschwerden erzielt.

GenerationCode®

Basierend auf systemtheoretischen Erkenntnis, das Jeder von uns - ich, Sie, einfach Alle in ein bereits existierendes Familien- und Gesellschaftssystem hineingeboren und von ihm beeinflusst wird, arbeitet das folgende integratives, familientherapeutisches Konzept. Das von Sabine Lück und Ingrid Alexander entwickelte Konzept des Generation-Codes® beschreibt den archaischen Grundkonflikt.

Grundlage ist die Annahme, dass jeder Mensch einen kindlichen Treuevertrag mit Mutter und Vater abschließt. Unser Leben, unsere Beziehungen und unser Umgang mit den eigenen Kindern werden dadurch maßgeblich bestimmt.

Dieser Treuevertrag kann blockierend auf die Entwicklung unserer eigenen Persönlichkeit wirken. Als Kind opfern wir wichtige Teile unseres Selbst und übernehmen Funktionen für unsere Eltern, um diese zu den Eltern werden zu lassen, die wir so dringend gebraucht hätten.

Diese Einflüsse haben weitreichende Folgen auf das Leben, Befinden und Empfinden des Einzelnen. Welche Konsequenzen das für uns und unser Leben hat, wird uns oft erst in für uns als schwierigen erlebten Lebenssituationen deutlich. **Die Entschlüsselung dieses Generations-Codes und die Auflösung des kindlichen Treuevertrages können das Selbst befreien und die Entwicklung unseres gesamten Potenzials möglich werden lassen. Wir können endlich sein, wer wir geworden wären.**

In der Arbeit mit dieser Methode nutzen ich verschiedene Entspannungsmethoden, um an Ihr unbewusstes Wissen über diese Qualitäten zu gelangen und nutzbar für Ihren Weg zu machen. An anderer Stelle werden wir mit Rollenspieler arbeiten





EMDR®-Therapie

Das EMDR ist eine zeitsparende, umfassende Methode zur Behandlung diverser psychischer Störungsfelder.

Die 4 Buchstaben stehen für **Eye Movement Desensitization and Progressing** und ist ein differenziertes, psychotherapeutisches Verfahren, das mit bilateraler Stimulation, d.h. der **Stimulation beider Gehirnhälften**, arbeitet. **Diese bilaterale Stimulation wird verwendet, um an unverarbeitete und belastende Erlebnisinhalte des Gehirns zu gelangen und diesem so zu helfen, diese Inhalte neu und sinnvoller abzuspeichern.** Das heißt, das bipolare Prinzip ermöglicht eine kognitive Verwebung der Belastung und der bestehende Ressourcen beim Klienten. So können Angststörungen, Phobien, psychosomatische Störungen und/oder Schmerz-zustände behandelt werden. **So wirkt EMDR jenseits des bewussten sprachlichen Zugangs, auf der Ebene tieferer Hirnstrukturen und lässt einen assoziativen Zugang zu den betroffenen neuronalen Netzwerken zu.**

Dabei gehört diese Methode zu den am gründlichsten untersuchten psychotherapeutischen Methoden der neueren Zeit.

Die positive Resonanz auf die EMDR®-Methode freut mich immer sehr, dennoch verbinden viele Menschen mit dem „Hörensagen“ einer Methodik eine „Heilungseuphorie“, die aus meiner Sicht nicht immer angebracht ist. Daher behalte ich mir in meiner therapeutischen Arbeit vor, die aus meiner Sicht sinnvolle Methode für die gemeinsame Arbeit zu wählen.