

Methode: tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie ist ein vor den Krankenkassen anerkanntes, wissenschaftlich geprüftes Verfahren. Sie verfolgt einen humanistischen Ansatz.

Bezüglich einer Psychotherapie informiert man sich eigentlich nur, wenn man ernsthafte Probleme hat. Meistens hat man es schon lange versucht diese Schwierigkeiten im eigenen Leben zu verändern – ob alleine oder mit Hilfe von Familie und Freunden.

Der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie ist wichtig:

- *Welches sind Ihre gegenwärtigen, zu lösenden, Probleme?*
- *Folgen Ihre gegenwärtigen Schwierigkeiten einem Muster „das Sie kennen“.*
- *Welches sind die Ursachen dieses Empfindens und Verhaltens? Die Tiefenpsychologie geht davon aus, das verinnerlichte zwischenmenschliche Konflikte aus der Vergangenheit, meistens aus der Kindheit und Jugend, die Ursachen des gegenwärtigen Empfindens und Verhaltens bilden. Wenn man sich in diesen alten Mustern gefangen fühlt, oder zu wenig flexibel auf die Anforderungen der Gegenwart reagieren kann, dann entsteht Leidensdruck. Diesen zu ändern, darin soll Ihnen die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie helfen.*
- *Manchmal liegen die Ursachen für Schwierigkeiten in großen, oft plötzlichen, Veränderungen, die überfordern. Dann ist das der Inhalt der Psychotherapie.*
- *Die Tiefenpsychologie geht davon aus, das Ihnen Ihre inneren Konflikte in Teilen oder in der Klarheit nicht bewusst sind.*
- *Ein klareres Verständnis und ein einsetzender Bewusstwerdungsprozess sollen Ihnen helfen in der Gegenwart zufriedenstellender und erfolgreicher zu handeln. Die Basis dafür soll ein verbessertes inneres Gespür und Verständnis sein. Ihr Verständnis für sich wird sich daher vertiefen. Es wird sich auch in Teilen wandeln. Und Sie werden trotzdem Sie selbst bleiben.*
- *In der Psychotherapie sollen auch Ihre Fähigkeiten und Ressourcen berücksichtigt werden. Auf Ihnen können Sie aufbauen. Sie helfen Ihnen bei der notwendigen Veränderung.*