

„Beipackzettel“ für Ihre Psychotherapie

Wenn Sie durch einen Arzt oder eine Ärztin der Ennser Allgemeinmediziner zu uns empfohlen werden, können Sie sich im Erstgespräch entscheiden, ob Sie die Vorteile einer Psychotherapie, welche auf Schulen übergreifender Konzeptentwicklung beruht, näher kennenlernen und in Anspruch nehmen wollen.

Herausforderungen, Lebenskrisen und Krankheiten werden in der Integrativen Therapie, wie auch in der Integrativen Gestalttherapie nicht nur als „zu beseitigende Probleme“ gesehen, sondern auch als Wegweiser für „lebensnotwendige Veränderungen“. Krisen zwingen uns innezuhalten, in sich hineinzuhorchen und über alles nachzudenken.

„Wer selbstbewusst sein will, muss sich dessen bewusst sein, wie er geworden ist“ – dieser therapeutische Grundsatz wird uns behutsam und langsam zu den Entstehungsbedingungen Ihrer Lebenskrise führen. Dort werden wir zusammen erkennen, wo die Ursachen lagen. Und wir werden zusammen verstehen, was – von dort aus gesehen – notwendig zu tun ist, um die allmähliche Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes zu bewirken. Sie dürfen hierbei viel Anleitung und Unterstützung erwarten.

Methodisch werden Sie in Ihrer Psychotherapie nicht nur unser Gespräch vorfinden, sondern auch die besondere Aufmerksamkeit auf Ihr körperlich-leibliches und emotionelles Befinden und auf Ihren leiblichen Ausdruck. Wo die Worte nicht hinreichen, werden wir vielleicht mit sogenannten „Kreativen Medien“ arbeiten. Dazu kann die Arbeit mit Ihrem Familienstammbaum und in Verbindung dazu eine szenische Darstellung anhand von Figuren und Stühlen hilfreich sein. Auch der spontane Ausdruck mit Farben und Formen und vielem mehr kann zum Einsatz kommen.

Der innere Sinn unserer Arbeit erfüllt sich also nicht nur aus dem Erkennen der Ursachen, sondern auch daraus, dass damit dann „das Richtige“ getan wird. Persönlichkeitsentwicklung, Lebensfreude und Lebenssinn (wieder) zu erschließen, sind daher Ziele, die in Ihrer Behandlung über die „Linderung der Symptome“ oder die „Reduzierung Ihres Unwohlseins“ hinausgehen.

Diese Wandlungsprozesse werden wir gemeinsam in ressourcenorientierter und lösungsfokussierter Gesprächsführung erarbeiten. Sie werden also nicht wie beim Arzt „behandelt“. Vielmehr werden Sie von Beginn an „als Expertin und Experte in eigener Sache“ gesehen. Dies gewährleistet unter anderem auch den dauerhaften Erfolg über das Ende der Psychotherapie hinaus.

Die Veränderungen, die Sie durch Ihre Therapie erfahren, werden auch von den Menschen Ihrer unmittelbaren Umgebung wahrgenommen, die unter Umständen auch kritisch auf diese reagieren können. Bitte tragen Sie solche Ereignisse jederzeit wieder in die Therapie herein. Man kann damit arbeiten und Verständnis schaffen. Wenn es nötig sein sollte, kann zum Beispiel Ihr Partner auch gerne zu ein oder zwei Sitzungen mit zur Therapie kommen.

Dasselbe gilt für den Fall, dass Sie die Therapie – oder mich! – einmal sehr anstrengend erleben können. Meistens deutet das an, dass Sie sich am Nadelöhr einer Veränderung finden. Gerade in diesen Phasen dürfen Sie nicht verzagen, sondern alles, was Sie beunruhigt, wieder in die Therapie hereinbringen. Sie dürfen mich belasten!