

Meine Angebote

Wir werden im Laufe unseres Lebens mit einer Vielzahl von Herausforderungen und Aufgaben konfrontiert.

Dabei kann es zu Konflikten und Schwierigkeiten kommen. Beim Überwinden dieser Hürden biete ich Ihnen gerne meine Unterstützung an.

Beratung

Im Leben kann es zu Phasen kommen, in denen man selbst nicht mehr so genau weiter weiß. Hier kann die lösungsorientierte, eher kurzfristige psychologische Beratung schnell zu neuen Sichtweisen führen und den eigenen Handlungsspielraum erweitern.

Behandlung

Ziel der psychologischen Behandlung ist das Fördern und Aufrechterhalten von seelischer sowie körperlicher Gesundheit, genauso wie das Verringern oder Beseitigen von Leidenszuständen.

Krisen

Manchmal sind wir im Leben mit Erlebnissen und Situationen konfrontiert, die uns an die Grenzen der Belastbarkeit bringen. Während solcher Lebensumstände kann es sehr hilfreich und entlastend sein, mit jemandem über die eigenen Ängste und Sorgen zu sprechen und seinen Gedanken Ausdruck zu verleihen.

Zielgruppen

Jugendliche – junge Erwachsene
Erwachsene – Angehörige

Meine Schwerpunkte

• Depression

Ich bin **antriebslos** und **lustlos**?

Ich leide unter **gedrückter Stimmung** und **Interessensverlust**?

Ich merke einen **verminderten Selbstwert**?

Ich fühle mich **kraftlos** und **freudlos**?

• Angst

Ich habe **Angst vor...**

...Menschenansammlungen

...Spinnen/Insekten/Tieren

...Arztbesuchen/Krankheiten

...Prüfungen

...Vorträgen/Referaten

...

• Rauchen

Ich will dieses **Laster** endlich **loswerden**!

Ich habe es schon probiert, aber **nicht geschafft**.

Wieso schaffen andere den **Rauchstopp**?

Wie kann ich den Rauchstopp **schaffen**?

• Übergewicht

Wie schaffe ich es den **Verlockungen des Alltags** zu widerstehen?

Welche **Funktion** hat das Essen für mich?

Wie bekomme ich **Heißhungerattacken** in den Griff?

• Burnout

Ich stehe nur noch unter **Stress**.

Ich habe **keine Zeit** für meine Freunde und Hobbies.

Ich merke wie ich mich immer mehr **zurückziehe** und **keine Energie mehr** habe.

In letzter Zeit bin ich irgendwie **gereizt** und **nervös**.