

Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie

“Merken, was geschieht und erinnern, was heilt.”

Dies ist Sylvia Wetzels Definition von “Achtsamkeit”.

Meine Grundhaltung

Körper, Denken und Gefühle sind miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig - sei es förderlich oder hinderlich. Dieses Zusammenspiel kann uns bewusst werden und somit einen Raum eröffnen, eingefahrene Muster zu lockern und neue Wege auszuprobieren. Meine Methoden orientieren sich an Ihren Interessen und den Fertigkeiten, die sie mitbringen. Gerne arbeite ich körperorientiert. Ich verwende Werkzeuge aus der Achtsamkeitsschulung, die uns unsere Gegenwart intensiver wahrnehmen lassen, sowie kognitive, meditative, imaginative und erlebnisorientierte Methoden, die Sie als “Hilfe zur Selbsthilfe” an die Hand bekommen. Ich möchte Sie darin unterstützen, möglichst viel Zeit und Freundlichkeit für sich selbst zu entwickeln und Ihr Leben wieder leichter zu machen.

Wobei kann ich Sie unterstützen?

In Lebenskrisen, bei Konflikten und schwierigen Entscheidungen

Bei Langeweile, Unzufriedenheit und Belastungen in Beziehungen und im Beruf

Bei Problemen, Unwissen und Unstimmigkeiten der weiblichen Sexualität

Bei Erektionsproblemen von Männern

Beim Wunsch sich dem eigenen Körper und der eigenen Sexualität nach traumatischen Erfahrungen wieder zu nähern

Beim Coming-Out

Beim Wunsch mit Geschlechterrollen zu spielen

Bei der Notwendigkeit das Geschlecht in Frage zu stellen

Bei Stress und Schlafbeschwerden

Bei Niedergeschlagenheit und sozialen Ängsten

Bei psychosomatischen Beschwerden

Bei schwer erträglicher Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen

Die Einzelsitzung dauert 60 Minuten und kostet 60 Euro. Dauer und Häufigkeit der Sitzungen werden zu Beginn vereinbart. Gesetzliche Krankenkassen finanzieren meine Psychotherapie leider nicht, private Kassen und Zusatzversicherung manchmal.

Deshalb sind Ermäßigungen bis zu 30 Euro/Stunde für geringverdienende möglich, ebenso Ratenzahlung.



Meine Ausbildung

Gesprächstherapie Basisausbildung bei Karin Wittmann, 2014/2015

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, 2012

Buddhistische Achtsamkeitsschulung bei Sylvia Wetzel u.a. seit 2008

Inneres und Stilles QiGong bei Agnes Bach, Minh Le u.a. seit 2000

Weiterbildung (Auswahl):

TRE - Trauma Releasing Exercises bei Petra Vetter, 2020

Mitgefühl und Gerechtigkeit - Tagung mit Luise Reddemann und Sylvia Wetzel, 2018

Traumazentrierte Psychotherapie bei Dr. Ulrike Beckrath-Wilking und Volker Dittmar, 2017

TRIMB - eine sanfte Traumakonfrontation bei Dr. Ellen Spangenberg, 2017

Umgang mit entwertenden und täteridentifizierten Anteilen in der Therapie traumaassoziierter Störungen bei Dr. Jochen Peichl, 2016

Kurstätigkeit:

Seit 2010 gebe ich **Kurse zur weiblichen Sexualität** im FrauenGesundheitsZentrum Regensburg e.V. und bilde mich seit dieser Zeit fortwährend dahingehend weiter, Frauen, die schlechte sexuelle oder gewaltförmige Erfahrungen gemacht haben, möglichst gut darin unterstützen zu können, dass sie ihren Körper wieder als ihr Zuhause erleben, auch sexual.

In der vhs Neutraubling gebe ich **Achtsamkeitskurse** für Frauen und Männer.

Zudem biete ich für Frauen TaoTantra-Abende oder Einzelarbeit an. Diese Meditationen fördern die Sensitivität des eigenen Körpers, das Wohlbefinden, das darin liegt, sich selbst körperlich gut wahrzunehmen und die Freude an Sexualität.