

Holistische Psychotherapie, ganzheitliche Psychotherapie

Autor/in: Karin Hillmeier

Gesprächstherapeutin



Holistische Psychotherapie bedeutet ganzheitliche, ziel- und lösungsorientierte Kurzzeittherapie unter Miteinbeziehung der drei Ebenen

Den Wesenskern in sich selbst wieder spüren lernen und die seelischen Selbstheilungskräfte aktivieren Den Körper mit seinem “Bauchgehirn” als Botschafter des Unterbewussten verstehen lernen und seine Ressourcen nutzen Den Verstand gezielt steuern lernen um Erfahrenes im Alltag erfolgreich umzusetzen. Jeder Lebensumbruch geht mit einer Krise einher. In dieser Krise liegt das Potenzial für die Verbesserung der Lebenssituation.

Holistische Psychotherapie ist respektvoll und achtsam, lebendig und kraftvoll, flexibel und kreativ und kann daher Menschen mit ganz unterschiedlichen Anliegen und Problematiken effektiv begleiten. Hierfür stehen mir als Holistischer Therapeutin verschiedenste Werkzeuge zur Verfügung:

Gesprächstechniken, Sensibility Training, Körpertherapieelemente, Schulung der Eigen- und Fremdwahrnehmung, das Herausarbeiten des systemischen Hintergrundes und systemische Techniken, Arbeit mit inneren Bildern, kreative Methoden und Ausdrucksarbeit, Arbeit mit Emotionen und Empfinden, mit Ahnung und Spüren, Ansätze aus Psychodrama und Gestalt, Arbeit auf der kognitiven, reflektierenden, sinnsuchenden Ebene sowie verschiedene Vorgehensweisen zur Integration und Umsetzung im Alltag, u.a. aus der Verhaltenstherapie...

Hemmschwelle Therapie? Als Kind sind wir lebendig, ehrlich, offen, liebesfähig, vertrauensvoll, interessiert, kreativ, leben ausschließlich im Hier und Jetzt. Durch unser Werden entfernen wir uns immer mehr von unserem eigentlichen, ursprünglichen Wesenskern. Dadurch wird das Leben in seinen Möglichkeiten eingeschränkt, Probleme entstehen, wir arrangieren uns, erkranken möglicherweise an Körper und Seele.

Gesprächstherapie unterstützt uns auf dem Weg, diesem ursprünglichen und lebendigen Zustand wieder näher zu kommen. Krisen werden als Chancen verstanden, Probleme angepackt anstatt umgangen, die Verbindung zu unserem Wesenskern wird gestärkt - und das LEBEN kann wieder in seiner ungebremsten Kraft fließen.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten