Lösungsorientierte KurzZEITtherapie

Praxis für Lösungsorientierte KurzZEITtherapie
Rainer Kreuzheck
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Marktgasse 61
9500 Wil

Telefon: 079 577 45 65
E-Mail: rainer.kreuzheck@psychologie.ch
www.praxis-info.ch/rainerkreuzheck

Was mir in der Zusammenarbeit mit Ihnen wichtig ist!

Meine Arbeitsweise

Ich arbeite in wertschätzender Atmosphäre. Unsere Zusammenarbeit orientiert sich an Ihren Zielen. Ich unterstütze Sie darin, diese zu entwickeln. Ich begleite Sie solange, bis Sie entscheiden, dass es gut genug ist. Ich glaube an Ihr Veränderungspotential, Ihre Fähigkeiten und Ihre Fortschritte. Meine Klientinnen und Klienten erleben dies als unterstützend und aufbauend. Kraftgebende Fragen laden Sie ein, auf ganz neue Art über sich, Ihre Symptome und Ihre Beziehungen zu anderen nachzudenken. Passende neue Lösungen können entstehen.

Mein Verständnis von Psychotherapie

Mein Denken und Handeln ist geprägt von einer Art Kompetenzentfaltungsbrille. Die meisten für die Erreichung eigener Ziele nötigen Kompetenzen und Ressourcen sind längst in jedem von uns vorhanden. Sie sind nur oft nicht im Blick oder bewusst und schlummern im Unwillkürlichen. Selbst wenn diese Kompetenzen nur selten oder vor langer Zeit aktiviert sind oder waren, sind sie sehr wertvoll. Sie werden in einer Psychotherapie aktiviert und bewusst gemacht. Ich lade regelmässig dazu ein, den Fokus der Aufmerksamkeit auf diese Kompetenzerfahrung zu lenken und prüfe gemeinsam mit Ihnen, welche Auswirkungen sie auf ihr Erleben hat. Natürlich gibt es im Alltag viele Auslösereize, um wieder in alte Gewohnheiten zurück zu fallen. Dies ist ein ganz normaler Prozess. Mit der Zeit machen Sie die Erfahrung, dass Sie immer besser die Dinge steuern können und erleben sich immer selbstwirksamer. Gleichzeitig macht es Sinn, eine liebevolle fehlerfreundliche Haltung zu sich selber aufzubauen.

Symptome als wertvolle Information nutzen

Ich lade Sie regelmässig dazu ein, körperliche und psychische Symptome, die oft bekämpft werden und verschwinden sollen, auch anders zu betrachten. Symptome machen sehr oft Sinn und können als bisher zu wenig erfüllte Bedürfnisse betrachtet werden, die anerkannt werden wollen. Symptome als Signalgeber für bisher vernachlässigte Bedürfnisse zu betrachten und als Erinnerungshilfe für neue Lösungsmuster, ist ein sehr effektiver Weg der Veränderungsarbeit. Neue innere Balancen können entstehen und Ihre Beziehung zu bisherigen Symptomen wird wertschätzender.

Lösungsorientierte KurzZEITtherapie

Praxis für Lösungsorientierte KurzZEITtherapie
Rainer Kreuzheck
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Marktgasse 61
9500 Wil

Telefon: 079 577 45 65
E-Mail: rainer.kreuzheck@psychologie.ch
www.praxis-info.ch/rainerkreuzheck

Selbstwerttraining / PEP

2015 habe ich die Fortbildung PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach Michael Bohne) nach drei Jahren abgeschlossen und besuche seither regelmässige Weiterbildungen. PEP ist eine Weiterentwicklung der Energetischen Psychologie, die auch als Klopftherapie bekannt ist, und dient der Behandlung von posttraumatischem Stress sowie von Ängsten. PEP ist ein schnell wirkendes Coaching zur Steigerung des Selbstwertes und der Selbstakzeptanz. In kurzer Zeit können Erfolge in der Auflösung konflikthafter Lebens- und Selbstwertthemen erzielt werden. Dazu gehören z. B. diverse Ängste, depressive Verstimmungen oder Leistungs- und Beziehungsthemen. (www.dr-michael-bohne.de).

Ziele einer Paartherapie können sein:

- Klarheit gewinnen über den Stand der Beziehung
- Lösbare Probleme von „nicht“ lösbaren Problemen unterscheiden lernen
- Einen Umgang finden auch mit den „nicht“ lösbaren Problemen, die jede Beziehung und Familie kennt
- Zu Gesprächen finden, in denen Sie mit Ihren Ängsten, Sorgen und Wünschen wieder gehört und verstanden werden
- Ihre Kommunikation stärken, indem sie statt gegenseitiger Vorwürfe bedürfnisorientiert kommunizieren
- Zu einer zielbewussten Kommunikation finden, um damit auch heikle Themen ansprechen zu können
- Zu lernen, wieder Bewunderung und Liebe füreinander zu empfinden, sich erinnern, was Sie einmal an Ihrem Partner so geliebt und geschätzt haben
- Einen optimalen Ausgleich zwischen Beruf, Paarbeziehung und Kinder finden