

# Mein therapeutisches Portfolio

## Kernmethoden & Ansätze

In diesem Bereich arbeite ich an der Struktur Ihres Erlebens und Ihren gegenwärtigen Handlungsmustern.

### NLP (Neurolinguistisches Programmieren):

Ich identifiziere hinderliche Denk- und Verhaltensmuster und wandel diese in stärkende Ressourcen um, damit Sie Ihre Ziele mit neuer Leichtigkeit erreichen.

### Personzentrierte Gesprächsführung:

Sie finden bei mir einen geschützten Raum, geprägt von bedingungsloser Wertschätzung und Empathie, in dem Sie sich selbst besser verstehen und entfalten können.

### Systemische Sichtweisen:

Ich betrachte Ihre Herausforderungen nicht isoliert, sondern im Kontext Ihrer Beziehungen und Ihres Umfelds, um nachhaltige Lösungen für das gesamte "System" zu finden.

### Gestaltberatung:

Durch den Fokus auf das unmittelbare Erleben im Hier und Jetzt werden unterdrückte Bedürfnisse spürbar und wieder in Ihre Persönlichkeit integriert.

### Transaktionsanalyse:

Ich mache Ihre Kommunikation und Ihre Rollen in Beziehungen sichtbar, um Missverständnisse zu klären und die Interaktion mit anderen souverän zu gestalten.

## Körper & Emotionale Tiefe

Manchmal liegen die Antworten jenseits der Worte. Hier nutzen wir den Zugang über den Körper und das Unbewusste.

### Focusing:

Ich begleite Sie dabei, auf die feinen Signale Ihres Körpers (den "Felt Sense") zu hören, um tiefere Einsichten in komplexe Probleme zu gewinnen.

### Tiefenpsychologie & Traumarbeit:

**Ich nutze die Symbolik Ihrer Träume und unbewusste Impulse, um verborgene Ursachen für aktuelle Blockaden zu verstehen und zu lösen.**

**Voice Dialogue:**

**Ich gebe Ihren verschiedenen "inneren Stimmen" (z. B. dem inneren Kritiker oder dem Perfektionisten) Raum, um deren positive Absicht zu erkennen und innere Zerrissenheit zu beenden.**

## **Kommunikation & Konfliktlösung**

**Für mehr Klarheit und Verbindung im Austausch mit anderen.**

**Gewaltfreie Kommunikation (GFK):**

**Sie erlernen eine Methode, Ihre Bedürfnisse klar auszudrücken und zuzuhören, ohne Vorwürfe zu machen – für eine Kommunikation, die verbindet statt trennt.**

**Ein kleiner Hinweis zu meinen Qualifikation:**

**Diese fundierten Methoden wurden im Rahmen meiner Ausbildung zum Dipl. Psychosozialen Berater (2021–2024) an der Apamed Fachschule erlernt und entsprechen den Qualitätsstandards der Schweizerischen Gesellschaft für Beratung (SGfB).**