



Gestalttherapie - was ist das eigentlich?

Eine kurze Einführung in die Gestalttherapie

Die Gestalttherapie ist eine Richtung der Psychotherapie, die u.a. aus der Tiefenpsychologie entstanden ist und den humanistischen Therapieformen zugerechnet wird. Humanistisch bedeutet in diesem Zusammenhang, dass das Menschenbild grundlegend von der Haltung bestimmt ist, dass die Klientin in sich selbst alle Fähigkeiten besitzt, ihre Schwierigkeiten zu überwinden. Somit verstehe ich mich als hilfreiche Begleiterin an ihrer Seite, ohne den Anspruch zu haben, ihr Ziel oder ihren Weg zu kennen.

Im Mittelpunkt der gestalttherapeutischen Methode steht die Entwicklung und Verfeinerung des Gewahrseins aller gerade vorhandenen und zugänglichen Gefühle, Empfindungen und Verhaltensweisen der Klientin. Die Arbeit setzt an im "Hier und Jetzt", denn eine weitere Überzeugung ist es, dass alle aus der Vergangenheit stammenden "offenen Gestalten", d.h. Situationen, die nicht zur eigenen Zufriedenheit gelöst wurden konnten, im "Hier und Jetzt" verfügbar sind. Und genau dort können sie auch verändert, d.h. "geschlossen" werden.

Eine der bekanntesten Methoden ist der "leere Stuhl". Dabei kann, durch die Projektion auf eine leere Fläche, ein bestehender Konflikt direkt erlebbar werden. Im Laufe der Auseinandersetzung mit dieser konkreten Situation können zum einen ältere, ursprünglichere Themen dahinter erkannt werden, zum anderen eigene, nicht mehr stimmige Muster verändert und somit mehr Freiheit erreicht werden.

Mein therapeutisches Angebot richtet sich an Menschen, die sich beim Umgang mit schwierigen Themen wie z.B. Beziehungskonflikten, Verlusterlebnissen, erlebten Traumata, Selbstzweifeln, depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen, Ängsten oder anderem Unterstützung wünschen.

Ich arbeite u.a. gestalttherapeutisch und systemisch. Das heißt, ich versuche Raum für neue Erfahrungen zu schaffen und wegzukommen vom bloßen "darüber reden". Reden ist natürlich auch wichtig, den Schwerpunkt lege ich allerdings darauf, die Klientin in Kontakt mit ihren Gefühlen zu bringen und ihr die Möglichkeit zu geben, diese wahrzunehmen und auszudrücken

Für weitere Informationen besuchen Sie gerne auch meine Homepage: www.sandrabaldauf.de

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und mit mir Kontakt aufnehmen möchten, schreiben Sie mir entweder eine Mail an mail@sandrabaldauf.de oder rufen Sie mich an: 07275/4014129.

Ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg! Sandra Baldauf

Pressekontakt

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie

Frau Sandra Baldauf
Moltkestraße 7
76829 Landau

<http://sandrabaldauf.de>
mail@sandrabaldauf.de

Firmenkontakt

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie

Frau Sandra Baldauf
Moltkestraße 7
76829 Landau

<http://sandrabaldauf.de>
mail@sandrabaldauf.de

Praxis für ganzheitliche Psychotherapie Landau und Kandel

Das Angebot der Praxis richtet sich an Menschen, die dazulernen möchten im Umgang

- mit sich selbst (Selbstwertstörungen, Identitätsprobleme, Angst- und Zwangsstörungen, depressive Verstimmungen, Folgen von traumatischen Erfahrungen)

- mit anderen (Beziehungskonflikte, Krisen nach Trennung, Scheidung, Verlusterlebnissen, Trauer)

- mit dem Leben (Lebens- und Sinnkrisen, stressbedingte Störungen, Burnout-Syndrom)

Von besonderer Bedeutung ist ein offener, vertrauensvoller und wert-

schätzender Kontakt zu ihnen.

Angeboten wird Ihnen ein ganzheitliches Konzept, das je nach gegebener Problematik an ihren Bedürfnissen ausgerichtet ist.

Anlage: Bild

