

Praxis für Körper- und Psychotherapie

Angebote Psychotherapie

Integrative Therapie und Gestaltpsychotherapie (FPI/ EAG)

Diese Therapierichtung wurzelt in der Gestalttherapie nach Perls, der körperorientierten Psychoanalyse, vorab nach Balint und Ferenczi und dem Psychodrama nach Moreno. Dieses therapeutische Verfahren wurde von Hilarion Petzold entwickelt, als ein moderner Ansatz der Humantherapie, ganzheitlich und differentiell. Es ist dem «neuen Integrationsparadigma» in der Psychotherapie zuzuordnen. Dieses ist an der empirischen Therapieforschung und klinischen Psychologie, der Neurobiologie, der modernen Wissenschaftstheorie und klinischen Philosophie orientiert.

Dialektisch behaviorale Therapie

DBT ist ein Behandlungskonzept, das von der amerikanischen Psychologieprofessorin Marsha M. Linehan für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung entwickelt wurde. Diese therapeutische Methode wird stationär, ambulant, einzeln und in Gruppen angewandt. Es werden dabei Fertigkeiten vermittelt, die die innere Aufmerksamkeit schärfen, denn «ohne innere Wahrnehmung – kein Realitätsbezug». Weitere Fertigkeiten werden entwickelt, um den inneren Stresspegel zu regulieren, den Umgang mit Gefühlen und den zwischenmenschlichen Kontakt zu erleichtern. Dabei geht es um Verstehen und Wertschätzen. Die dialektische Strategie hilft scheinbare Gegensätze in der Welt der betreffenden Person aufzulösen und schrittweise zu integrieren.

Klopftechnik (EFT)

Bei der Emotional Freedom Technik wird durch Beklopfen von gewissen Meridianpunkten bei gleichzeitigem gedanklichen und emotionalen Input Schmerzlinderung herbeigeführt. EFT wirkt besonders gut bei Ängsten, Schmerzen, überholten Überzeugungen. Ebenso ist dies mit Focusing möglich.

Focusing

Focusing ist die Lenkung der Aufmerksamkeit auf die körperliche Befindlichkeit. Durch Auftauchen und Bewusstwerden entsprechender Gefühle und Gedanken kann eine Lösung erlebt werden.

Kontakt

Praxis für Körper- und Psychotherapie
Irma Spillmann
Bahnhofstrasse 16
5600 Lenzburg

Telefon: 056 667 03 32

Mobile: 079 701 06 11

E-Mail: i.spillmann@bluewin.ch