Mein therapeutischer Ansatz

Verbindung von Psychologie, Mind-Body-Medizin und Yoga zur Förderung von Selbstregulation und Resilienz

1) Grundgedanke und Einbettung in die Mind-Body-Medizin

Mein therapeutischer Ansatz **verbindet Psychologie, Mind-Body-Medizin und Yoga zu einem integrativen Konzept**, das auf **Selbstregulation und Resilienz** ausgerichtet ist. Er beruht auf der Idee, dass Heilung und Entwicklung nicht allein durch kognitive Einsicht entstehen, sondern durch **bewusstes Erleben und Erfahrung** – im Körper, im Atem und im bewussten Kontakt mit sich selbst. Die Mind-Body-Medizin versteht Gesundheit als dynamisches Gleichgewicht, das aktiv gefördert werden kann. Sie kombiniert wissenschaftlich fundierte psychologische, verhaltensorientierte und naturheilkundliche Verfahren mit einem hohen Anteil an praktischen, erfahrungsorientierten Übungen. Ziel ist nicht in erster Linie die Analyse, sondern das Erspüren und Verstehen des eigenen inneren Systems:

Wie reagiert mein Körper auf Stress? Welche Gedanken- und Gefühlsmuster tauchen immer wieder auf?
Und welche Erfahrungen helfen mir, wieder in eine stabile, ruhige und klare Selbstwahrnehmung zu kommen?

Die theoretischen Grundlagen dienen dabei als Orientierung, während die Praxis – etwa durch Achtsamkeit, Atemarbeit oder reflektierende Übungen – die **eigene Selbstwahrnehmung und Regulation unmittelbar erlebbar macht**. So wird aus Therapie kein rein gedanklicher Prozess, sondern ein Weg, die Verbindung zwischen Geist, Körper und Emotionen zu vertiefen – Schritt für Schritt, im eigenen Tempo.

2) Schwerpunkte meiner Arbeit (/ der Mind-Body-Medizin)

- Förderung der **Selbstwahrnehmung** und **Selbstregulation**
- Stärkung der **Selbstwirksamkeit** und **Gesundheitskompetenz**
- Verbesserung der **Krankheitsbewältigung**
- Nutzung und Stärkung **persönlicher Ressourcen**
- Aufbau **psychosozialer Stabilität** und **Widerstandsfähigkeit**
- Entwicklung eines **nachhaltigen, gesundheitsförderlichen Lebensstils** durch alltagsnahe Übungen

  Diese Schwerpunkte sind leitend für die Gestaltung der Therapie und finden sich in jeder Sitzung – in Gesprächen, in achtsamkeitsbasierten Übungen, in reflektierenden Aufgaben und im Alltagstransfer.

3) Zielgruppe und Ziel der Therapie

Mein Angebot richtet sich an Menschen unter **stressassoziierten psychischen Belastungen**, darunter:

- **Leichte depressive Verstimmungen**
- **Anpassungs- und Belastungsreaktionen**
- **Erschöpfung & Burnout**
- **Stressbedingte Schlafprobleme**

Häufig stehen diese Beschwerden im Zusammenhang mit beruflicher oder privater Überforderung, anhaltendem Stress oder dem Gefühl, den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen oder zu dem, was erfüllt und trägt, verloren zu haben. Ziel der therapeutischen Arbeit ist es, die psychische Stabilität und Selbstregulationsfähigkeit zu fördern, den Zugang zu eigenen Ressourcen zu stärken und eine nachhaltige Balance zwischen Anspannung und Erholung wiederherzustellen. Dabei werden achtsamkeitsbasierte, kognitiv-behaviorale und körperorientierte Methoden in einem integrativen Mind-Body-Ansatz verbunden – stets angepasst an die individuelle Situation und das persönliche Entwicklungstempo.

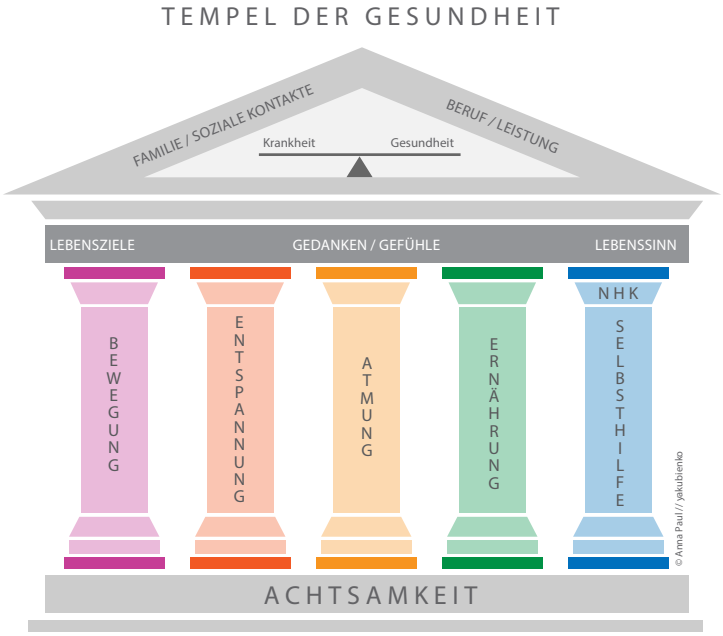
Das übergeordnete Ziel besteht darin, dass Klient:innen am Ende der Therapie ihren **Lebensstil und ihre Bedürfnisse bewusst wahrnehmen, reflektieren und eigenständig anpassen** können. Die Therapie soll dazu befähigen, **langfristig selbstbestimmt und ressourcenorientiert** für die eigene psychische Gesundheit zu sorgen. Im besten Fall sind keine weiteren lebensstilbezogenen oder stressassoziierten Interventionen erforderlich, da ein eigenständiger Umgang mit Belastungen möglich geworden ist. Je nach persönlicher Situation kann im weiteren Verlauf jedoch eine fortführende psychotherapeutische Begleitung – etwa in verhaltenstherapeutischer, systemischer oder paartherapeutischer Form – sinnvoll oder indiziert sein.

4) Integratives Konzept und Säulen der Mind-Body-Medizin

Die Mind-Body-Medizin konzentriert sich auf die Wechselwirkungen zwischen Gehirn, Geist, Körper und Verhalten sowie auf die Wege, über die emotionale, mentale, soziale, spirituelle und verhaltensbezogene Faktoren die Gesundheit beeinflussen können (Definition nach dem „National Institute of Health“, USA).

Dieses Verständnis spiegelt sich im sogenannten „Tempel der Gesundheit“ wider: Er steht symbolisch für die verschiedenen Säulen, die zur Erhaltung und Förderung von Gesundheit beitragen – darunter Achtsamkeit, Bewegung, Ernährung, Atmung, Entspannung, soziale Verbundenheit und Sinnfindung.

Teil der therapeutischen Arbeit ist es, die individuellen Ressourcen zu aktivieren und den eigenen Tempel der Gesundheit schrittweise wieder zu stärken und zu festigen.



5) Ablauf und Struktur

Der Ablauf ist transparent und strukturiert gestaltet. Die folgende Übersicht zeigt die typischen Schritte von der Diagnostik bis zum Beginn der Therapiephase. Es ist unter Umständen möglich, dass eine dritte Sitzung zur Diagnostik benötigt wird, um ein umfassendes Bild der Situation und Zielsetzung zu erhalten.

Hinweis: Dieses Dokument dient ausschließlich allgemeinen Informationszwecken und beschreibt den therapeutischen Ansatz meiner psychotherapeutischen Tätigkeit im Rahmen der Heilerlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz (eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie). Es ersetzt keine individuelle Diagnostik, Beratung oder Behandlung durch Ärzt:innen, Psychotherapeut:innen oder Heilpraktiker:innen. In akuten Krisen, bei Suizidgedanken oder Selbstgefährdung, wenden Sie sich bitte unverzüglich an den Notruf (112) oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst (116 117) bzw. an den psychiatrischen Krisendienst Ihrer Region.
Alle Angaben in diesem Dokument wurden sorgfältig zusammengestellt, eine Gewähr für Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität kann jedoch nicht übernommen werden.