

Praxis für Stress- und Angstbewältigung

Psychologische Beratung und Coaching

Plan 6

20095 Hamburg

Tel.: 040 - 60532182

Fax: 0180 - 1021131447

Mobil: 0171 - 1115854

Email: stresspraxis@mac.com

WWW: <http://www.stress-angstpraxis.de>

Stress und Angst sind natürlich und in Maßen auch gesunder Bestandteil unseres Lebens. Aber wenn Stress und Angst in unserem Alltag zu viel werden dann kann es krankhaft werden.

Wir können Ihnen dabei behilflich sein, Stress und Angst im

- Privatleben (Partnerschaft, Familie)
- Berufsleben
- Alltag

abzubauen oder zu verlieren. Wir verwenden Methoden aus dem Psychodrama, systemische Therapie und Beratung, Organisationsaufstellungen und HYPNO-COACHING.

Körper, Geist und Seele sind eine unteilbare Einheit. Aus diesem Grund orientieren wir uns an einem ganzheitlichen Menschenbild.

Vertrauen und Respekt bilden eine wichtige Voraussetzung für unsere gemeinsame Stress- und Angstüberwindungsarbeit. Um den Hilfesuchenden ganz zu erfassen und zu begreifen, ist es wichtig, einfühlsam und aufmerksam auf ihn einzugehen und eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Wir finden den Zugang zu unseren Klienten, weil sie erkennen und spüren, dass sie in guten Händen sind und mit Wärme und Offenheit angenommen werden. Unsere Klienten merken sehr schnell, dass sie in ihrer Angst verstanden und ernst genommen werden.

Dabei arbeiten wir sanft und ohne Druck. Unsere Arbeitsmethode ist ausschließlich auf positive Inhalte ausgerichtet und behandelt weder Traumata noch andere negative Erlebnisse.

Vielmehr verankern wir mit unserer Methode innere Ruhe, Gelassenheit und Stabilität, sowie positive Gedanken, Gefühls- und Handlungsmuster. Stress und Angst beginnen im Kopf. Genau hier setzen wir an. Mit jeder positiven, das heißt, ohne bedrohliche Angstgefühle erlebten Konfrontation – auch in der Vorstellung – wird ein neues positives Erfahrungsmuster verankert. Die Angst vor der Angst bzw. vor den Körpersymptomen, Depressionen aber auch situationsbedingte Ängste können sich immer mehr zurückziehen und auflösen.

Tiefenpsychologische Therapie- und Beratungsmethoden arbeiten so, dass sie hinter dem Problem die Ursachen suchen, um diese dann zu lösen. Dieses kann über mehrere Monate oder gar Jahre gehen, bis es zu einer Veränderungen oder Linderungen Ihrer Probleme kommt.

Unsere Praxis konzentriert sich nach einer kurzen Analyse vorwiegend auf die Lösung Ihres Problems. Dabei arbeiten wir unter anderem mit der lösungsorientierten Kurzzeitberatung (nach Steve de Shazer).

Die meisten unserer Klienten fühlen sich nach der 2ten oder 3ten Stunde viel besser und sind in den meisten Fällen nach 10 Sitzungen Stress- oder Angstfrei.

Auch ist es zumeist so, dass Sie auf Ihren ersten Termin bei Praxen mit Kassenzulassung bis zu einem halben Jahr auf Ihr Erstgespräch warten müssen.

Bei uns bekommen Sie noch in den ersten 3 Werktagen einen Termin zu einem kostenlosen Erstgespräch.