

Körperpsychotherapie

Psychologische Praxis Silvia Letsch

Therapeutische Begleitung und psychologische Beratung mit körperorientierten Verfahren für Erwachsene und Jugendliche.

Ich arbeite mit der Methode der Biosynthese nach Dr. hc David Boadella und Dr. phil. Silvia Specht Boadella (www.biosynthesis.org).

Sie suchen Unterstützung und Raum um:

- persönliche Entwicklungsprozesse weiter zu entfalten
- sich selber besser zu verstehen
- etwas zu verändern
- sicherer zu werden
- Klarheit zu finden
- Ihre Situation zu verbessern
- anstehende Entscheidungen zu fällen
- schwere Lebensereignisse zu verarbeiten
- Ihre Kontakt- und Bindungsfähigkeit zu verbessern
- Ihre Beziehungen anders zu gestalten
- alte Bindungsmuster zu erkennen und neue Bindungsbeziehungen aufzubauen

Sie möchten eine sorgfältige Begleitung in einem geschützten Rahmen und suchen Unterstützung auf Ihrem Weg, zu den von Ihnen gesetzten Zielen.

In der Therapie versuche ich, meine Sinne zu schärfen und ganz präsent zu sein, um in Ihre Erfahrungswelt einzusteigen und sie zu verstehen. Eine empathische, nährende und aufbauende Arbeit ist mein Ziel. Ich biete Ihnen Raum, in dem Sie sich selbst und Ihren Fragen auf neue Weise begegnen können.

Ich unterstütze Sie, Ressourcen zu finden, damit sich Ihnen neue Erlebnisräume eröffnen.

Der therapeutische Prozess führt zu eigener Bewusstwerdung. Sie erkennen Ihre Kraftquellen und Einschränkungen in ihrem Gefühls- und Körpererleben. So wird es möglich sie zu bearbeiten und als eigener Teil der Persönlichkeit zu integrieren. Dies führt zu mehr Lebendigkeit und Lebensenergie. Sich selber besser spüren, hilft neue Lösungsmöglichkeiten zu finden, um im Alltag die anstehenden Dinge zu verändern.

Ich arbeite neben gezielten Gesprächen mit Wahrnehmungs-, Atem- und Körperübungen. Dadurch können sich Gefühle und Erinnerungen zeigen, die wichtig sind, um wieder ein gesundes Gleichgewicht zu schaffen.

Durch ihre Integration können Veränderungen erfahren werden.

Unter Einbezug des Körpers können auch Leiden wie Depression, Angststörungen, Essstörungen, Trauer und Beziehungskrisen angegangen werden.

Meine Arbeit unterliegt der Schweigepflicht und berufsethischen Richtlinien.

Falls Sie Interesse haben, vereinbaren wir ein unverbindliches Erstgespräch.