

Wobei kann ich Ihnen helfen

Ängste, Phobien, Panik- und Zwangsstörungen

- ❖ Panikattacken, Phobien, Ängste und Sorgen, die aus dem Nichts kommen und vielleicht sinnlos erscheinen
- ❖ Prüfungsangst, Lampenfieber und Angst vor Präsentationen
- ❖ Angst vor dem Zahnarzt
- ❖ Soziale Ängste, unsicheres Auftreten und Schwierigkeiten in Beziehungen mit anderen Menschen oder Gruppen
- ❖ Zwangsgedanken und -handlungen

Depressionen, Erschöpfungszustände, stressbedingte Erkrankungen, Burnout

- ❖ Depressionen, Niedergeschlagenheit, innere Unruhe und Nervosität, innerer Rückzug
- ❖ Verlust der Lebensfreude
- ❖ Überforderung, Überlastung, Erschöpfung, inneres Ausgebranntsein
- ❖ Schlafstörungen

Psychosomatischen Erkrankungen, chronischen Schmerzzuständen und anderen körperlichen Symptomen

- ❖ Nicht organisch bedingte körperliche Symptome
- ❖ Akute und chronische Schmerzzustände
- ❖ Spannungskopfschmerzen, Migräne
- ❖ Allergien, Asthma
- ❖ Neurodermitis, Psoriasis (Schuppenflechte), Tinnitus
- ❖ funktionelle Magen- und Darmerkrankungen (z.B. Reizdarmsyndrom)
- ❖ Vorbereitung auf Operationen und Behandlungen (z.B. Zahnarzt)

In Krisensituationen oder Veränderung der Lebensumstände

- ❖ Beruflich veranlasste Krisen, Arbeitsplatzverlust
- ❖ Trennung, Scheidung, familiären und Beziehungskrisen und -konflikte
- ❖ Krankheit, Tod, Verlust und Trauer

Abhängigkeiten und negative Gewohnheiten

- ❖ Übergewicht - Gewichtsreduktion
- ❖ Raucherentwöhnung
- ❖ Essstörungen (Bulimie, Anorexie)

Traumata und Posttraumatische Belastungsstörungen

- ❖ Akute Ereignisse oder belastende Erfahrungen aus der Vergangenheit verarbeiten

Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung

- ❖ Selbstzweifel und Selbstwertprobleme
- ❖ Unzufriedenheit und Sinnkrise
- ❖ Hoffnungs- und Auswegslosigkeit
- ❖ Kontakt- und Beziehungsprobleme
- ❖ Ziel- und Entscheidungshilfe
- ❖ Neuorientierung