



Über mich

Seit 2009 arbeite ich als Heilpraktiker für Psychotherapie und freiberuflicher Coach in eigener Praxis. Zudem begleite ich Unternehmen bei gesundheitsfördernden Maßnahmen für ihre Mitarbeiter.

Die Grundlage meiner körperorientierten Arbeitsweise ist die humanistische Psychologie. Somit die Anwendung der personenzentrierten Beratung bzw. Gesprächstherapie und Focusing nach Carl Rogers und Eugene Gendlin in Verbindung mit dem integralen Ansatz nach Ken Wilber. Ergänzt mit weiteren wissenschaftlich anerkannten Methoden wie Biofeedback und Neurofeedback.

Fortlaufende Weiterbildung und Supervision, Austausch und Kooperation in einem Netzwerk sowie Mitgliedschaft in Berufsverbänden ist für mich sehr wichtig.

Fachbezogene Qualifikation, Aus- und Weiterbildungen

- Intensiv-Vollzeitlehrgang der Psychologie
- Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz
- Focusing, iGf Weilhelm/München
- Therapeut für Biofeedback, Sigmund Freud PrivatUniversität, Wien/Österreich (Ausbildung anerkannt von der DGbfB e.V.)
- HRV-Biofeedback-Therapeut, ACT GmbH Aisenpreis Akademie, Murau
- Neurofeedback bei ADS/ADHS, Deutsche Gesellschaft für Biofeedback e. V, Prien
- Sound of Soul® -Therapeut, AquaQuinta®, Vaduz/Liechtenstein
- NARM™ - Neuroeffektives Beziehungsmodell / Entwicklungstramatherapie, Ph.D. Laurence Heller (verschiedene Kurse)
- Integrale Lebenspraxis nach Ken Wilber
- 3-in-1 Concepts - psychologische Kinesiologie



Praxis

Meine Räumlichkeiten sind ruhig gelegen im Herzen Münchens, in der Nähe des Odeonsplatz.

Ein angenehmes, schönes Umfeld und leichte Erreichbarkeit ist für ein Coaching oder eine Psychotherapie ein wichtiger Baustein.

Meine Praxis ist hell, modern und freundlich eingerichtet.

Sie finden mich in der Rheinbergerstraße 1. Diese mündet direkt in die Ludwigstraße und liegt zwischen Oskar-von-Miller-Ring und Amalienstraße in München Maxvorstadt. Der Odeonsplatz ist in unmittelbarer Nähe.

Öffentliche Verkehrsmittelanbindung

- Odeonsplatz: U3, U4, U5, U6
- Marienplatz: alle S-Bahnen sowie U3, U6
- Haltestelle Ludwigstrasse: Bus N 40, 100
- Haltestelle Pinakotheken: Tram 27

Parkmöglichkeiten

- Parken in der näheren Umgebung möglich (Parkgebührenbereich)



Praxis für integrale Therapie
Psychotherapie & Coaching

Rheinbergerstraße 1
80333 München
Tel.: 089/242 90 558
www.integrale-therapie.eu
www.praxis-muenchen-zentrum.de
info@integrale-therapie.eu

Mein Angebot

In vertrauensvoller Atmosphäre möchte ich mir Zeit nehmen für Sie und Ihr persönliches Anliegen. Dabei sind Empathie, Wertschätzung, Transparenz, Zuverlässigkeit und Echtheit Ihnen gegenüber selbstverständlich und bilden die Grundlage meiner professionellen Begleitung.

In Kombination mit fundierten psychologischen Verfahren, die ich nach dem integralen Ansatz von Ken Wilber anwende, bekommen Sie Impulse, können Sie verschiedene Perspektiven einnehmen, entdecken neue Handlungsalternativen und schaffen damit eine Basis für Ihren Veränderungsprozess.

Sie sollen dabei unterstützt werden, Blockaden zu lösen, Ihre Ressourcen zu erkennen und für Ihre Selbstentwicklung einzubringen. Durch die Verbindung von Psyche, Körper und Seele können Sie die für sich nächsten Schritte und Lösungen finden.

Mein Ansatz stützt sich darauf den Intellekt, das Kognitive mit Ihren Empfindungen, den Gefühlen sowie dem Körperlichen zu integrieren. Also die Ganzheit des Menschen zu betrachten.

Mein Ziel ist es, Sie dabei zu begleiten, dass positive Veränderung in einem überschaubaren zeitlichen Rahmen möglich wird. Sie auch dabei unterstützen, dass Sie Ihren Weg aus sich selbst heraus entdecken und gehen können.

Bei einer Zusammenarbeit verstehe ich mich als Ihr Reisegefährte, der Sie bei Bewältigung Ihrer aktuellen Situation und persönlichen Themen kompetent begleiten kann.

Arbeitsschwerpunkte

- Niedergeschlagenheit, gedrückte Stimmung, Depression
- Erschöpfungszustände; übermäßige, chronische Stressbelastung und Burnout
- Psychosomatische Störungen, Schmerzstörungen
- Schlafstörungen
- Ängste/Phobien, Zwänge
- Belastungsreaktionen, Anpassungsstörungen
- ADS & ADHS bei Jugendlichen und Erwachsenen
- Wiederkehrende Konflikte, Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen, Partnerschaft (z. B. Wut, Ärger, Aggressionen, Gewalt, Eifersucht)

Ansatz und Methoden

Meine Arbeitsweise und die Anwendung der Methoden stützen sich auf den integralen Ansatz nach Ken Wilber unter Anwendung humanistischer sowie körperorientierten Methoden.

Integral bedeutet: ausbalanciert, umfassend und einschließlich. Nach diesem Ansatz wird der Mensch als mental-emotional-spiritueller-phisches Wesen betrachtet, also in seiner Ganzheit.

Immer dann wenn der Mensch integral denkt, fühlt und handelt, so ist dies mit Vollständigkeit bzw. Gesamtheit verbunden. Als ob wir nichts Wichtiges ausgelassen haben, ohne dass die Perspektiven bewertet werden und über- bzw. unterbetont sind.

Um Sie bestmöglich in Ihrem Prozess zu begleiten, kann ich die folgenden modernen psychologischen Methoden anwenden:

- Gesprächstherapie / personenzentrierte Beratung
- Focusing
- Biofeedback & Neurofeedback
- Training der Herzkohärenz
- Musik- und Farblichttherapie Sound of Soul®
- Persönlichkeitsmodell Enneagramm

Körperorientierte Vorgehensweise

Allzu häufig wird das Kognitive, der Verstand und die Emotionen berücksichtigt und verbal orientiert vorgegangen. Allerdings beeinflussen körperliche Zustände, psychische bzw. mentale Zustände und auch umgekehrt.

Deswegen stellt die aktive Integration des körperlichen bei meiner Arbeit eine weitere wichtige Dimension dar, um Ihren Entwicklungsprozess effektiv und ganzheitlich unterstützen zu können.

Aus diesem Grund ergänze ich verbal orientierte Methoden mit körperlich orientierten (z. B. Focusing, Biofeedback).

Sie werden dabei unterstützt, sich des eigenen Körpers (z. B. physische Empfindungen, Haltungen, Bewegungen, autonomes Arousal) bewusst zu werden.

Dies verschafft Ihnen mehr Bewusstsein darüber, wie dadurch Worte, Handlungen, Emotionen und Denken beeinflusst werden.

Biofeedback und Neurofeedback

Biofeedback ist eine Methode, um unbewusste körperliche Funktionen sichtbar und bewusst zu machen. Sie erfahren dabei, die Vorgänge im Körper achtsamer wahrzunehmen, sie aber auch gezielt zu stimulieren bzw. zu kontrollieren.

So können Selbstheilungskräfte aktiviert, das Wohlbefinden verbessert und Leistung erhalten bzw. gesteigert werden.

Der Begriff Biofeedback ist der Überbegriff für peripheres Biofeedback und das Neurofeedback bzw. EEG-Biofeedback. Beides kann einzeln oder kombiniert angewendet werden.

Beim Biofeedback werden die verschiedenen Signale des autonomen Nervensystems, wie z. B. Muskelspannung, Herzfrequenz, Durchblutung, Schweißdrüsenaktivität bzw. Hautleitfähigkeit sowie Atmung mit Sensoren gemessen und zurückgemeldet. Das geschieht audio-visuell, mit einem PC-basierten System.

Das Neurofeedback, oder auch EEG Biofeedback, ist eine spezielle Form des Biofeedback. Hierbei wird die elektrische Aktivität des Gehirns gemessen, die sich in Form eines Hirnstrombildes (EEG, Elektroenzephalogramm) über Sensoren am Kopf darstellen lässt.

Was können Sie erreichen?

- Bewusst und sichtbar machen Ihrer körperlichen und mentalen, psychischen Zusammenhänge
- Verbesserung der Wahrnehmung für Ihre körperlichen Signale
- Kennenlernen und positives verändern Ihrer Reaktionsmuster
- Erhalt Ihrer Handlungsfähigkeit in Belastungssituationen
- Erhöhung Ihrer Belastbarkeit sowie Steigerung emotionaler Stabilität
- Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte, Förderung regenerativer Prozesse

Frei von Nebenwirkungen und wissenschaftlich bestätigt

- Biofeedback ist frei von Nebenwirkungen und ist wissenschaftlich untersucht und bestätigt.
- Beim Biofeedback werden weder Signale noch Ströme in Ihren Körper oder Ihr Gehirn geleitet.
- Verwechseln Sie Biofeedback nicht mit Bioresonanz.