

Meine Arbeitsweise

Termine vor Ort in Egg bei Zürich. Bei Bedarf oder Notfall auch Online.

Mein Angebot richtet sich vor allem an Frauen in der Lebensmitte, nach einer Trennung oder in schwierigen Beziehungssituationen. Ich helfe alte Geschichten und Beziehungsmuster loszulassen, um die gleichen Fehler nicht zu wiederholen und einen selbstbestimmten neuen Lebensabschnitt zu gestalten.

Natürlich sind auch Männer und andere Themen willkommen.

Therapeutische Beziehung

Raum der Schutz und Sicherheit bietet, empathische und achtsame Atmosphäre, Ruhe und Geborgenheit, Autonomie und Selbstbestimmung, Distanz und Nähe - Grenzarbeit, Menschenbild und Grundsatz gemäss Transaktions-Analyse: ich bin ok & du bist ok , neue Beziehungserfahrungen

Hilfe zur Selbsthilfe

Techniken zur Beruhigung des Nervensystems vermitteln, eigene Ressourcen erarbeiten, Selbstregulation lernen und üben, Focusing, Qigong- und Achtsamkeits-Übungen

Psychoedukation

Neurobiologie, Bindungsforschung, Energetische Psychologie, Trauma- und KPTBS-Wissen vermitteln

Innere Kind-Arbeit

Innere Kinder trösten, entrüben und rehabilitieren, damit Klienten lernen sich selbst anzunehmen und zu lieben, entkoppeln von Erfahrungen/Erlebnissen in der Kindheit, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit einüben

Systemisches Aufstellen

Aufstellungen mit Puppen, Einzelaufstellungen mit Platzhaltern, Aufstellen von Symptomen und Krankheiten, Innere Team Arbeit, Familiensysteme aufstellen

Mein Coaching und meine Trauma Begleitung STA® ist auch während der Wartezeit auf einen Therapieplatz sehr hilfreich und bietet professionelle Unterstützung.