

Humanistische Psychotherapie

In der Humanistischen Psychotherapie sitzen Klient und Therapeut einander gegenüber, auf Augenhöhe – was Blickwechsel ermöglicht.

In der gemeinsamen Arbeit geschieht ein Ausloten und lebendiges Erforschen der eigenen Potenziale, die oft verschüttet und verborgen sind. Unbewusstes wird ins Bewusste geholt, neue Aspekte erkannt, neue Möglichkeiten erobert. Wir nutzen die vorhandenen Ressourcen, erweitern sie und schaffen so ein reicheres Handlungsrepertoire, um Probleme besser anzugehen oder zu bewältigen. Oft sind aktuelle Konflikte allerdings Ausdruck eines tiefen Wunsches nach innerem Wachstum.

In der Therapie gibt es Raum für die Entfaltung von neuen Gedanken und Empfindungen, und so können persönliche Entwicklungsprozesse initiiert und unterstützt werden.