

Die Praxis

Die Praxis befindet sich im Untergeschoss der eigenen Immobilie

Im Praxisraum empfängt Sie ein angenehmes bräunliches und warmes Ambiente und bequeme Sessel, wo sie sich niederlassen dürfen. Hier können die Gespräche und die Therapien stattfinden.



Hausbesuche:

Ich bin auch mobil und ich kann Sie auch zu Hause in Ihrer häuslichen Umgebung aufsuchen. Die Entfernung sollte nicht weiter als 30 Kilometer sein.

Rufen Sie mich an, ich bin für Sie da!

Die online Praxis

Was in der Gesundheitsbranche noch diskutiert wird, ist in meiner Praxis Realität!



Die Praxis online!

Sie benötigen dazu **Skype** oder **Google Duo!**

Rufen Sie mich an und wir vereinbaren eine Onlinesitzung!

In der Online-Praxis werden Psychologische Beratungen durchgeführt.



Schwerpunkte meiner Arbeit:

- > Beratung und Hilfestellung im Gesundheitssystem
- > Ordnen der Lebenssituationen.
- > Einen Überblick über Konfliktsituationen erhalten.
- > Lösungswege erarbeiten.
- > Tagesstruktur gestalten.
- > Selbsthilfetechniken lernen.
- > usw.,.....

Psychotherapie:

- > Stressbedingte Erkrankungen und Störungen.
- > Krebs und Psychoonkologie.
- > Psychosomatische Erkrankungen und Störungen.
- > Trauma (Anpassungsstörungen)
- > Posttraumatische Belastungsstörungen.
- > Prüfungsängste aller Altersklassen.
- > Burnout und berufliches Burnout!
- > Lebenskrisen
- > Leichte bis mittlere Depressionen.
- > Schlafstörungen
- > Ängste und Phobien.
- > Mobbing aller Altersklassen.
- > Trauerarbeit
- > Sucht (Kein akuter Status)
- > Beziehungsprobleme
- > Arbeitssituationen
- > usw.,.....

Psychotherapeutischen Verfahren :

- > Verhaltenstherapie
- > Gesprächstherapie nach Rogers.
- > Tiefenpsychologische Verfahren.
- > Systemische Therapie.
- > Katathyme imaginative Psychotherapie.
- > Hypnose
- > Transaktionsanalyse
- > EMDR
- > Psychoonkologie (Nachsorge)
- > usw.,.....

Wege der Entspannung

Bei "Wege der Entspannung" geht es um die Vermittlung und Lehre von Entspannungstechniken, die beruhigend auf die Psyche einwirken und Prozesse der Entspannung auslösen können.

Entspannungstechniken sind eine Hilfe zur Selbsthilfe, aber sie können auch als ein Werkzeug der psychotherapeutischen Verfahren begleitend eingesetzt werden.

Entspannungstechniken:

- *Das autogene Training*
- *Progressive Muskelentspannung*
- *Entspannungshypnose*
- *Phantasiereisen*

Einzelsitzungen oder in der Gruppe

Meditationen:

- *Atem Meditationen*
- *Achtsamkeitsmeditationen*
- *Metta Meditation*
- *usw., ...*

Das Vorgespräch:

Haben Sie den Wunsch in meine Praxis zu kommen? So vereinbaren wir einen verbindlichen Termin zum Vorgespräch.

Ich nehme mir hierbei gerne Zeit für Sie!

Wenn Sie dann in die Praxis kommen, so können wir in einer ungestörten Atmosphäre zusammen besprechen, was Sie zu mir geführt hat.

Eine anfängliche Nervosität oder Unsicherheit bis zu diesem ersten Termin ist dabei ganz normal. Das legt sich jedoch nach einiger Zeit des persönlichen Zusammentreffens.

Sie können dieses Erstgespräch gerne nutzen, um sich einen persönlichen Eindruck über die Praxis und mir zu machen. Sie können Fragen stellen und ich kann meine Arbeit beschreiben.

Wenn Sie wünschen, so können wir im Anschluss einen weiteren Folgetermin zu einer verbindlichen Planung vereinbaren. Sie können aber auch gern darüber schlafen und Ihre Entscheidung später finden.



Heilpraktiker für Psychotherapie

Frank Hübenthal
Bünschheimer Weg 16
34369 Hofgeismar

Telefon: 05671 609917 9
Handy: 01590 3770276
www.wege-der-psychotherapie.de

"Ich bin bestrebt den Weg zur Gesundheit meiner Klienten zu begleiten und zu fördern und zu unterstützen."

„Ich begleite Sie gerne, damit Sie neue Wege finden können!“

