



# SYSTEMISCHE PSYCHOTHERAPIE

Mit der Methode der systemischen Psychotherapie versuche ich den Menschen mit seinen Bedürfnissen einen wichtigen Stellenwert zu geben. Jeder Mensch verfügt über eigene Ressourcen und innere Stärken. Durch verschiedene Lebensphasen oder Krisen sind diese oft nicht mehr klar erkennbar. In der systemischen Psychotherapie wird versucht, gemeinsam mit den Menschen einen Weg zu finden, um diese vorhandenen Ressourcen wiederzuentdecken. In vertrauensvoller Atmosphäre können hier Dinge besprochen werden, die für den einzelnen belastend erscheinen. Das Wissen um das eigene Expertentum ist nicht mehr klar erkennbar, was sich im Alltag sichtbar machen kann. In der Psychotherapie darf jedes Thema Platz haben. Durch die systemische Psychotherapie ist es möglich, andere Positionen einzunehmen und Dinge aus einer anderen Sicht betrachten zu können. Der Blick auf Veränderungen und die Wiederherstellung von Beziehungen kann so ermöglicht werden.

<http://pampouchidis.github.io/psychotherapie>



## Bei verschiedenen Fragen im Alltag kann Psychotherapie hilfreich sein:

*„Ich fühle mich oft schnell müde in der Arbeit“*

*„Ich befinde mich in einer schwierigen Lebensphase“*

*„Ich brauche oft mehrmals bestimmte Abläufe“*

*„Ich habe das Gefühl meinen Kindern wenig zu bieten und fühle mich oft ratlos“*

*„Wie können wir mit den Herausforderungen*

*des Alltags umgehen und diese als Chance nützen?“*

*„Meine Leistungen in der Schule werden immer schlechter, ich weiß aber nicht, was der Grund ist“*

*„Niemand versteht meine Sorgen“*

## FAMILIENTHERAPIE

In der Familientherapie werden alle Mitglieder einer Familie zu einem therapeutischen Gespräch eingeladen. Jedes Familienmitglied kann sagen, was sie oder er über das Problem denkt: Gemeinsam werden neue Wege, Gedanken und Wünsche besprochen. Andere Kommunikationsformen werden so machbar. Dies macht es möglich an einem gemeinsamen Ziel zu arbeiten.

## EINZELTHERAPIE

Im Einzelsetting werden individuelle Sorgen und Probleme besprochen. Die persönlichen Fragen stehen hier im Vordergrund. Auch hier findet das Gespräch in vertrauensvoller und ruhiger Atmosphäre statt.



## BERATUNG / COACHING

Unter Beratung versteht man bei schwierigen Lebensfragen oder Problemen konkrete Lösungen anzubieten. Hier geht es um konkrete Fragen im Beruf, im Alltag oder im privaten Bereich. Coaching bezeichnet ein Gespräch, wo es darum geht, die Stärken und Kompetenzen des Menschen hervorzuheben. Selbstreflexion und Verantwortung der jeweiligen Person haben hier einen zentralen Stellenwert. Der psychotherapeutische Aspekt steht bei beiden Methoden nicht im Vordergrund.

## PAARTHERAPIE

Eine Beziehung zu leben, bedeutet sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. Die eigenen Erfahrungen, die Einflüsse von anderen spielen hier eine wesentliche Rolle. In der Paartherapie wird in vertraulicher Atmosphäre versucht, Dinge und Wünsche auszudrücken, die bisher nicht gesagt werden konnten. Die neutrale Sicht des Therapeuten spielt hier eine zentrale Rolle.

<http://pampouchidis.github.io/psychotherapie>