

## Häufige Fragen zur Einzeltherapie

### **Was passiert in der Therapie? Wie läuft der erste Kontakt ab?**

Im Erstgespräch geht es ums Kennenlernen – ohne Druck. Sie bringen mit, was gerade da ist. Ich höre zu, frage nach und unterstütze Sie dabei, Klarheit zu gewinnen und erste Schritte zu finden.

Manchmal geht es in die Tiefe, manchmal um ganz Konkretes. Ohne Schubladen – sondern ein Weg, der wirklich zu ihnen passt und sie weiterbringt.

### **Hilft Einzeltherapie – oder wird's nur schlimmer, wenn man darüber spricht?**

Wenn sich Gedanken im Kreis drehen oder Sie innerlich erschöpft sind, kann Therapie entlasten. Sie ist ein Zeichen von Mut und Selbstverantwortung.

Warten Sie nicht auf ein Burnout. Rechtzeitige Begleitung erspart Ihnen langwierige Heilungsprozesse. Veränderung braucht Mut, keine Überforderung. Sie bestimmen das Tempo. Und: Die Seele zeigt immer nur so viel, wie ein Mensch verarbeiten kann. Therapie darf fordern, muss aber immer sicher bleiben. Ich begleite Sie achtsam – auch in schwierigen Situationen, auch mit Erfahrung aus der Arbeit in psychiatrischen Kliniken und sehr schweren Lebenswegen. Und bedenken Sie: Sie holen sich einen Profi fürs seelische Gleichgewicht. Ein Muss für langes und glückliches Leben, wie die Longevity Forschung zeigt.

### **Ich komme aus einem leistungsorientierten Umfeld – ist Therapie überhaupt was für mich?**

Gerade dann. Wer viel trägt, braucht einen Ort, an dem es um das eigene Erleben gehen darf. Zudem müssen Menschen, die viel Leisten sehr achtsam mit Ihren Ressourcen umgehen, denn langjährige Leistung erfordert eine sehr gute Pflege der inneren Balance, nicht nur im Bereich Work- life. Ich verstehe beide Welten, ich arbeite seit Jahren als Executive Coach und ehemalige Führungskraft mit Führungspersonen.

### **Was kostet eine Sitzung? Wie lange dauert eine Therapie?**

Das ist individuell – manche Themen klären sich in wenigen Sitzungen, andere brauchen mehr Zeit. Sechs Monate können viel bewegen. Ich arbeite mit Selbstzahler:innen. Die Kosten teile ich Ihnen gerne persönlich mit – sie liegen etwa im Rahmen eines schönen Abendessens zu zweit.

