

# MEINE ARBEITSWEISE

## GRUND DER ZUWEISUNG

- akute, chronische Schmerzen
- Panikattacken
- Schlafstörungen
- innere Unruhe
- Konzentrationsschwierigkeiten
- u.a.

## THERAPIE

- Erstgespräch: Befundaufnahme;
- Strukturelle Behandlung: zur Linderung der Symptome
- Achtsamkeitsschulung  
Prozessbegleitung: den eigenen Körper kennenlernen  
Zusammenhänge erkennen  
Ressourcen entdecken  
Verhaltensmuster, Überzeugungen & Denkmuster erkunden  
Unterschiede wahrnehmen
- Integration in den Alltag: bewusstes Wahrnehmen von körperlichen, seelischen und sozialen Stressfaktoren  
Übungsanleitungen  
Arbeitsplatzoptimierung  
geeigneten Ausgleich finden (Sport, Kursangebote)
- bei Bedarf Vernetzung mit anderen Berufsgruppen