

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