

PERSPEKTIVE PSYCHOTHERAPIE

Wenn Ihre Gedanken, Gefühle, Ihr Handeln und Verhalten Ihre Lebensqualität beeinträchtigen, dann ist eine Psychotherapie sinnvoll.

Die Beeinträchtigung kann direkt durch die Symptome entstehen z. B. starke Angst, verminderter Antrieb, depressive Stimmung, Interessen- und Freudeverlust, innere Ruhelosigkeit, Gefühl der Gefühllosigkeit, quälende Zwangsgedanken, emotionale Abgestumpftheit, Übererregung, chronische Erschöpfung, Schlaflosigkeit, (...). Aber auch die Folgen können Sie belasten bspw. sozialer Rückzug, Beeinträchtigung des beruflichen, privaten Lebens und des Alltagslebens, Arbeitsplatzverlust, Vermeidungsverhalten, (...).

Mit Hilfe wissenschaftlich anerkannter psychotherapeutischer Therapieverfahren begleite und unterstütze ich Sie auf dem Weg zu Ihrer individuellen Heilung oder Linderung Ihrer seelischen/psychischen Störung.

Im Zentrum einer Psychotherapie stehen für mich die Gespräche zwischen mir als Therapeutin und Ihnen.

Als Person stehen Sie im Mittelpunkt mit allem, was Sie ausmacht.

PERSPEKTIVE THERAPEUTIN

Dr. phil. Christine Adler, MAS

Als ACT/CFT Therapeutin mit tiefen- und verhaltenstherapeutischem Hintergrund schaffe ich einen sicheren Rahmen, damit Sie sich mit Ihren schmerzhaften Belastungen, unerwünschten Handlungsimpulsen, quälenden Gedanken oder leidvollen Erfahrungen auseinandersetzen und diese bearbeiten können. Ihr persönliches Wachstum ist zentral. Ich wecke Ihre Neugier auf neue Erfahrungen und das Erlernen neuer Verhaltensmuster.

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie, Arbeits- und Organisationspsychologin, Pädagogin, Master of Advanced Studies (MAS): Sozialmanagement, Dipl. Sozialpädagogin (FH). Ich habe mehrjährige Berufserfahrungen als Angestellte und Führungskraft, als geschäftsführende Gesellschafterin einer GmbH sowie mehrjährige wissenschaftliche Tätigkeit an der LMU München Dept. Psychologie, Institut für klinische Psychologie und Psychotherapie. Meine Forschungsschwerpunkte: Stressreaktion und -management, psycho-soziale Unterstützung im Notfall- und Krisenmanagement, Folgen extremer Ereignisse, Traumafolgestörungen.

Ich freue mich auf die gemeinsame Arbeit mit Ihnen!



PERSPEKTIVEN

Praxis für Psychotherapie (HPG)
München

Dr. phil. Christine Adler, MAS

Heilpraktikerin für Psychotherapie



Tel. 089-45 47 99 44

actpraxis.adler@freenet.de

www.perspektiven-psychotherapie.de
Terminvereinbarungen nur telefonisch.

Mitglied ACBS und DGKV





PERSPEKTIVEN ENTWICKELN, HANDELN EINÜBEN UND WACHSEN

Wir arbeiten gemeinsam daran, dass Sie sich durch die Psychotherapie inspirieren und motivieren lassen,

... die Dinge tun zu können, die Ihr Leben bereichern und verbessern;

... psychische Fähigkeiten zu entwickeln oder wiederzuentdecken, um mit schmerzlichen Gedanken und Gefühlen zweckmäßig umzugehen;

... die eigene innere Balance und Mitte (wieder) zu finden;

... sich auf alles einlassen zu können, was Sie tun;

... die erfüllenden Aspekte des Lebens wertschätzen und genießen zu können.

PERSPEKTIVE AKZEPTANZ- UND COMMITMENT (ACT) THERAPIE

Offen, achtsam und engagiert für ein sinn-erfülltes Leben und einen flexiblen Umgang mit psychischen Belastungen.

Mit Hilfe der Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT – eine verhaltenstherapeutische Methode) soll eine stärkere Handlungsflexibilität erreicht werden.

Sie erlernen achtsames Handeln, ein Handeln mit vollem Gewahrsein, das bewusst und offen für Ihre Erfahrungen ist und sich ganz auf alles einlässt, was Sie tun. Sie können als Person im gegenwärtigen Augenblick Ihre inneren Empfindungen und zugleich die äußeren Umwelt- und Rahmenbedingungen wahrnehmen und einen Abgleich für das eigene werteorientierte Verhalten vornehmen.

In der ACT geht es darum, menschliches Potential auszuschöpfen und ein sinnvolles Leben zu ermöglichen während zugleich eine höhere Flexibilität im Umgang mit Leid, das jedes Leben unvermeidlich begleitet, eingeübt wird. Als ACT Therapeutin unterstütze ich Sie dabei, die Wirkung und den Einfluss schmerzhafter Gedanken und Gefühle zu reduzieren.

Was ist Ihnen wirklich wichtig?

Wofür wollen Sie im Leben eintreten?

PERSPEKTIVE COMPASSION FOCUSED THERAPY (CFT)

Lernen, Sicherheit und Geborgenheit in sich selbst und mit anderen aufzubauen sowie Gefühle wie Freude, Liebe, Güte und Mitgefühl zu geben, zu empfangen und für sich selbst aufzubringen.

Sie fühlen sich nicht gewollt, ausgegrenzt und versuchen, ihre negativen Gefühle zu regulieren, indem sie sich selbst kritisieren, verurteilen und schädigen? Ihre Fähigkeit, sich selbst zu besänftigen und Mitgefühl für sich und andere zu empfinden ist kaum entwickelt? Sie empfinden es stattdessen als bedrohlich, Unterstützung, Freundlichkeit und Verständnis entgegenzunehmen?

In der Compassion Focused Therapie CFT (mitgefühlsfokussierte Therapie) gilt es, herauszuarbeiten, wie Ihre aktivierten Sicherheitsstrategien in der Entwicklung des Selbstempfindens Ihre Identität und Verhaltensweisen prägen. Mit verschiedenen Elementen und Methoden wie Achtsamkeit, Exposition, Imaginationen, geleitetes Entdecken und Mitgefühlsübungen stimulieren Sie Ihr Beruhigungs- und Fürsorgesystem. Als CFT Therapeutin unterstütze ich Sie, sodass eine innere Balance und ein Sicherheitsgefühl Ihrer Emotionsregulationssysteme möglich werden.