



Gesundheit & Wohlbefinden

Die Gesundheitspraxis – in Erfstadt Gymnich

Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

hsw. Stress, Ängste und emotionale Probleme sind in der heutigen Zeit keine Seltenheit mehr. Wird die seelische Belastung zu groß, kann man früher oder später daran erkranken.

Rein statistisch leiden 80% der deutschen Bevölkerung unter Stress, ein Drittel davon dauerhaft. Psychische Störungen sind alltäglicher als allgemein wahrgenommen.

Die häufigsten Diagnosen sind: Stress, Angststörungen, affektive Störungen (Veränderungen der Stimmungslage), sowie somatoforme Störungen (körperliche Beschwerden), ohne ausreichende organische Ursache.

Wie man diesen Problemen Rechnung trägt, fragen wir bei der Heilpraktikerin Carola Wüstenberg aus Gymnich nach.

Frau Wüstenberg, Sie arbeiten nun seit circa einem Jahr in Erfstadt-Gymnich in Ihrer Gesundheitspraxis als Heilpraktikerin auf dem Gebiet Stressbewältigung. Mit welchen Therapieformen beschäftigen sie sich?

Ich beschäftige mich in erster Linie mit Kurzzeittherapien, das sind Methoden, die lösungsorientiert

sind und schnell wirken können, was natürlich auch von dem Umfang des Problems abhängig ist.

Beschreiben sie einmal kurz, wie eine solche Sitzung abläuft.

Zunächst biete ich einmal im Monat einige Tage an, an denen ich eine kostenlose Kennenlern-Sitzung anbiete.

Die kann jeder umsonst in Anspruch nehmen?

Natürlich, ich finde es wichtig, erst einmal unverbindlich die Räume, die Atmosphäre, die Methodik und mich kennen zu lernen, damit man sich entscheiden kann, ob ein Vertrauensverhältnis möglich ist.

Was passiert in so einer Kennenlern-Sitzung?

In dieser Sitzung hat der Klient die Möglichkeit sein Problem darzustellen. Danach fängt die gemeinsame Arbeit an. Zunächst werden die Ziele definiert. Man kann nur etwas verändern, wenn man ein Ziel vor Augen hat.

Das kann ich gut verstehen, denn wenn ich Auto fahre, muss ich ja auch wissen wo ich hin will. Was passiert nach der Zieldefinition?

Danach werden die Blockaden und möglichen Ursachen des Problems



zu Papier gebracht, um sich zu vergegenwärtigen, warum ich mein Ziel nicht erreichen kann. Die Frage ist: "Was steht meinem Ziel im Wege?" Zu guter Letzt werden alle Emotionen festgehalten, die mit den Blockaden in Verbindung stehen. Das kann Wut, Trauer, Ärger, Angst, Schuld, Stress, Ohnmacht usw. sein. Das heißt in der ersten Stunde hat man die Möglichkeit, sein Problem einmal von außen zu betrachten.

Was passiert dann in der zweiten Sitzung?

Dann fängt die eigentliche Arbeit an. Mit bestimmten Therapieformen und Techniken, wie EFT, Hypno-

therapie, NLP und Voice Dialogue werden die Blockaden Stück für Stück abgearbeitet. Gut zu behandeln sind Stress, Ängste, Selbstwertprobleme, Schuldgefühle, Leistungs- und Erfolgsblockaden und auch psychosomatische Beschwerden können so gelöst werden. Ob alltägliche, berufliche, kleine oder große Probleme, es lohnt sich, seine Situation einmal aus der Vogelperspektive „von oben“ anzusehen, das Problem zu verstehen, um es dann zu bearbeiten.

Herzlichen Dank für das Gespräch.



Die Gesundheitspraxis

Anwendungsgebiete:

Stressbewältigung

Ängste

Psychosomatische Beschwerden

Selbstwertprobleme

Kummer, Trauer

Schlafstörungen

Partnerschaftsprobleme

Midlife-Krise

Lernstörungen bei Kinder

Coaching in Berufsfragen

u.v.m

Kostenlose Kennenlern-Sitzung
vom 24.01 - 28.01.2011
Terminvereinbarung
unter 0 22 35 - 4 65 53 00,
01 51 - 20 75 23 60 oder
info@die-gesundheitspraxis-erfstadt.de

Carola Wüstenberg
Heilpraktikerin/
Coaching in Berufsfragen
Gymnicher Hauptstraße 60
50374 Erfstadt-Gymnich
Tel.: 0 22 35 - 4 65 53 00
Mobil: 01 51- 20 75 23 60

info@die-gesundheitspraxis-erfstadt.de
www.die-gesundheitspraxis-erfstadt.de

