

MEDIATION

Mediation ist ein vom Gericht unabhängiger, zeitlich begrenzter, vertraulicher Prozeß, in dem Sie mit einem/r neutralen Vermittler/in Ihre Positionen und Bedürfnisse definieren und gemeinsam Lösungen erarbeiten.

Gründe für Mediation:

- Mediation schafft Vertrauen in die Fähigkeit, auch zukünftig auftretende Konflikte fair zu regeln.
- Sie bewahren Ihr Selbstwertgefühl und Ihre gegenseitige Wertschätzung.
- Ihre Kinder erleben Sie trotz der Trennung weiterhin als Mutter und Vater und gewinnen Sicherheit, weil Sie als Eltern gemeinsame Lösungen zustande bringen.
- Sie minimieren Ihr finanzielles Risiko (die Kosten der Mediation sind unabhängig vom strittigen Vermögen).

Anlaßfälle für Mediation:

- Im Fall der Vorbereitung einer einvernehmlichen Scheidung, wenn Sie noch strittige Fragen zu den Punkten Sorgerecht, Besuchsrecht, vermögensrechtliche Verhältnisse und Unterhalt für Ehegatten oder Kinder haben.
- Im Falle eines strittigen Scheidungsprozesses: Sie können Teile Ihrer Fragen aus dem Rechtsstreit herausnehmen oder die gesamte Scheidung einer einvernehmlichen Lösung zuführen.
- In Fall von Streitfällen im beruflichen Umfeld: Bei festgefahrenen Positionen zwischen Abteilungen, innerhalb eines Teams oder zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern.

SUPERVISION

Als Instrument der Qualitätssicherung ist Supervision ein arbeitsbezogener und aufgabenorientierter Beratungsansatz. Supervision hilft Ihnen, das berufliche Handeln zu reflektieren, effizient und zufriedenstellend zu gestalten und besser mit dem Privatleben zu vereinbaren.

Ihre Anliegen sind

- Auseinandersetzung mit beruflichen Rollen und Funktionen
- Formulierung von Zielen, Entwicklung von Strategien
- Verbesserung des Arbeitsklimas
- Krisenmanagement: Reflexion, Verständnis und Bewältigung von schwierigen beruflichen Situationen
- Verbesserung der sozialen Kompetenz
- Unterstützung eines adäquaten Umganges mit Streßquellen und Belastungen in der Arbeit
- „Burn-Out“ Prävention
- Förderung von Ressourcen.

Für Einzelpersonen und Gruppen aus verschiedenen Berufen finden die Treffen in der Privatpraxis statt; für Teams und Institutionen in der Regel am Arbeitsplatz..

Supervision kann vom Arbeitgeber organisiert oder auf Eigeninitiative in Anspruch genommen werden.

Supervision ist als Ausgabe für Werbungskosten steuerlich absetzbar..

INTEGRATIVE GESTALTPSYCHOTHERAPIE

Die Organe sprechen aus, was der Mund und das Herz verschweigen. Herz-, Magen-, Darmbeschwerden, Allergien, Kopfschmerzen u.ä. lassen auch auf seelische schließen. Heilmethoden ohne Berücksichtigung der einwirkenden Lebenssituationen sind in ihrer Langzeitwirkung unbefriedigend.

In der gestalttherapeutischen Behandlung achte ich als Therapeut auf die Sprache des Körpers und auf die nicht gelebten Teile Ihrer Persönlichkeit. Unterdrücktes inneres Potential kann zu Lebenskrisen, Beziehungsproblemen und schweren körperlichen Erkrankungen führen.

Ängste, Depressionen, Süchte, Schlaflosigkeit, Nervosität und innere Leere müssen Sie nicht als unabänderlich hinnehmen.

Im Gespräch, Rollenspiel und durch Veränderung Ihrer inneren Bilderwelt lernen Sie Ihre zurückgehaltenen Energien auszudrücken. In geschützter Atmosphäre erproben Sie neue Verhaltensmuster.

Vor Weitergabe von Psychotherapieinhalten schützt die gesetzlich verankerte Verschwiegenheitspflicht.

Die medizinische Betreuung bleibt in der Kompetenz des behandelnden Arztes.

Eine Teilrefundierung der Honorare durch die Krankenkasse ist möglich.

Features of severe depression and suicidality

low mood, feeling sad and miserable; feeling bad about herself, for example feeling not as attractive or intelligent as others (deep lack of self-esteem)

early morning awakening and lying awake with sorrowful thinking or other sleeping difficulties

diminished ability to feel joy and loss of interest in life;

feelings of worthlessness and guilt (even guilty for this depression)

motoric agitation or opposite (restraining till stiffness)

fatigue, loss of energy and sexual drive

loss of appetite; loss in body weight or opposite

headaches and other aches and pains;

difficulty in concentration;

seeing life as being pointless, hopeless; thoughts of death/suicide

!When *symptoms above observed longer than 2 weeks*

suicidal risk group

- * basic: male sex
 - high age (45 and above)
 - social isolation
 - unemployment
 - lack of support for the treatment by the family
 - life crisis in the past
 - basic mental disease (depression, schizophrenia, ...)
 - abuse of alcohol, other drugs and tobacco
 - previous suicidal attempts (circumstances?; 10% of attempters commit suicide within 10 years!)
- * actual: loss of important relationship
 - deep blaming by group or partner