

Lösungsimpulse

wirksam, effektiv und nachhaltig

Ich arbeite mit neuen therapeutischen Methoden, die nicht ihr Leben auf den Kopf stellen, sondern ihnen ihre eigenen Möglichkeiten zeigen, die Problemerkisläufe zu durchbrechen:

- Arbeitsalltag, Stress, Burn-Out
- Überforderung im privaten Bereich
- Partnerkonflikte
- familiäre Schwierigkeiten, Erziehungsprobleme
- Traurigkeit, Angst, Isolation
- Essstörungen
- Abhängigkeiten
- traumatische Erfahrungen
- Prüfungsängste
- Gefühl in einer Sackgasse zu sitzen
- alte Glaubensmuster und familiäre Verstrickungen
- Minderwertigkeitsgefühle
- körperliche Symptome
- Trauer

ILP - Integrierte Lösungsorientierte Psychologie

Konzentration auf Lösungen von der ersten Sitzung an
Neben dem psychotherapeutischen Gespräch werden einige der wirksamsten lösungsorientierten Methoden kombiniert in einer Sitzung angewandt.

- Neurolinguistisches Programmieren: *Bereich Denken*
- Systemische Kurztherapie: *Bereich Gefühl*
- Lösungsorientierte Kurztherapie: *Bereich Handeln*

Unterstützend werden eingesetzt:

- Psychografische Beratung
- Autonomietraining
- Elemente der systemischen Strukturaufstellung
- Stressregulation durch Entspannung

Das Besondere dieser Methodik

- sehr hohe Effizienz, da der Ausstieg aus Problemerkisläufen zielorientiert, typspezifisch und auf allen Ebenen erfolgt (nicht alle Probleme sind rein rational lösbar)
- Ich biete ihnen eine effektive Bearbeitung ihres Themas in zwei Phasen an:

Erste Phase In zwei bis zehn Sitzungen mit zwei bis vier wöchigem Abstand bringen wir gemeinsam ihre Lösungen auf den Weg.

Zweite Phase Ich begleite sie bei weiteren Veränderungen in längeren Abständen von drei bis sechs Monaten.

- Veränderungen sind meist nachhaltig.
- Positive Veränderungen treten erfahrungsgemäß bereits nach ein bis zwei Sitzungen auf.
- Mit einer Behandlungsdauer von ein bis zehn Sitzungen in zwei bis vier wöchigem Abstand bleiben der Zeitbedarf und der finanzielle Aufwand überschaubar.

Praxiszeiten An allen Tagen der Woche ab 9 Uhr, abends bis 22 Uhr möglich und nach Vereinbarung.

Ort Sie finden unser Institut in Dahlem, mit dem Auto über die Autobahn (Abfahrt Hüttenweg) oder die Clayallee erreichbar. Parkplätze sind direkt vor dem Haus ausreichend vorhanden.

Kontakt Telefon, Mobil oder Email: Hinterlassen sie eine Nachricht, ich rufe schnellstmöglich zurück.



Ute Rasenack-Olbrich

HP Psychotherapie
ILP- Coach
Mitglied im ILP-Verband

Berlin:
Meisenstrasse 5a, 14 195 Berlin - Zehlendorf

Sachsen-Anhalt:
Dorfstrasse, 39291 Ziepel - Magdeburg

Mobil: +49 (0) 172 39 24 205
Mail: uterasenack@hotmail.com
Website: www.ilp-berlinbrandenburg.com

Lösungsimpulse

Psychotherapie psychologische Beratung Coaching



*Nicht weil es schwer ist, tun wir es nicht, es ist schwer,
wenn wir es nicht tun.*