

Rica Salm-Rechberg

Psychologische Praxis – Fasanenstrasse 40, 10719 Berlin Fon: 030 / 30103488



Psychotherapie

Extreme Belastungen, traumatische Erlebnisse, Beziehungsstress, Überforderung im Beruf und andere Krisen können dazu führen, dass wir den Kontakt zu unserer inneren Quelle verlieren.

Trotz großer Anstrengungen gelingt es dann nicht dem persönlichen Lebensentwurf zu folgen und Ziele oder Pläne für die Zukunft zu entwickeln.

In schwierigen Lebenssituationen eröffnet **Psychotherapie** den Raum, den Sie brauchen um sich neu zu orientieren und nach Lösungen zu suchen. Mit psychotherapeutischer Hilfe können Sie Ihre innere, familiäre oder berufliche Situation aktiv verändern.

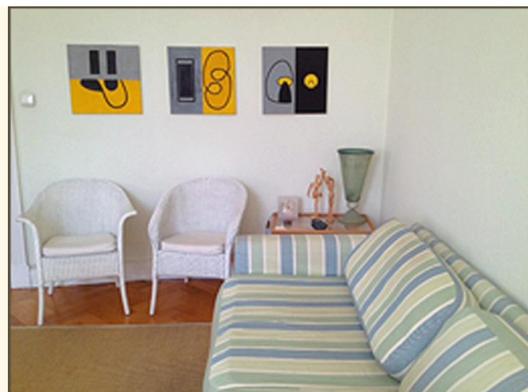
Sie können in Ihrem eigenen Tempo:

- innehalten und Ihre Gefühle wahrnehmen
- hinderliche Verhaltensmuster und blinde Flecken erkennen und verabschieden
- alte Wunden und Verletzungen heilen und als Wachstumsimpulse nutzen
- Wertschätzung und Selbstachtung erleben
- Ihre Blickrichtung ändern
- Fähigkeiten und Ressourcen beleben
- neue Handlungsstrategien entwickeln und ausprobieren

Wie?

Alles was wirklich hilft, hilft weil es in Übereinstimmung mit Ihrer Seele geschieht. Ich stoße diese Prozesse nur an und gebe Ihnen Impulse, sei es mit:

- Systemischer Therapie für Einzelne, Paare, Familien
- Paar- und Trennungsberatung
- Systemaufstellungen im Einzel und in der Gruppe
- Traumatherapie SE
- Hilfen zur bewussten Wahrnehmung und Achtsamkeit
- Entspannungstechniken, Imaginationsarbeit



Systemische Therapie

Systemische Therapie hilft Ihnen bei Problemen:

- zu allgemeinen Beziehungsfragen, z.B. in der Paarbeziehung oder zwischen Eltern und Kindern sowie KollegInnen
- in akuten Lebenskrisen z.B.: Todesfall, Depression, Verlust des Arbeitsplatzes, Trennung (Trennungsbegleitung)

Systemische Therapie unterstützt Sie auch bei:

- der Auflösung von alten Mustern und Verhaltensweisen
- Ess-Störungen
- Ängsten
- Sexuellen Problemen
- Krisensituationen, (z.B. bei Krankheit oder Tod)
- Fragen zur Umorientierung
- Beruflichen Problemen

Die Systemische Therapie ist eine lösungsorientierte **Kurzzeit-Therapie** und sieht den Menschen im Kontext seiner Beziehungswelt. Das philosophische Erklärungsmodell dieser therapeutischen Richtung ist ein konstruktivistisches.

Die systemische Therapie verzichtet möglichst auf Fragen nach dem Warum, Defiziten oder Schuld. Sie wendet sich stattdessen wieder den Stärken und Ressourcen eines jeden zu. Oft zeichnen sich schon nach wenigen Sitzungen neue Lösungen aus der Krise oder sogar spürbare, positive Veränderungen ab. Grundlage der systemischen Praxis ist eine wertschätzende, respektvolle und unvoreingenommene Kooperation zwischen Helfer und Klient/in.

Die systemische Therapie eignet sich für:

- Einzelne
- Paare
- Familien, in denen alle oder ein Mitglied betroffen ist.



Traumatherapie

Heute wissen wir, dass viele Symptome, wie beispielsweise:

- Ängste
- Panikattacken
- Phobien
- Stress
- Schlafstörungen
- psychosomatische Beschwerden
- blockierten emotionale Zustände
- Depressionen und Schmerzprobleme

Folgen einer traumatisierenden Erfahrung sein können.

Die therapeutische Arbeit mit traumatisierten Menschen setzt eine differenzierte Diagnostik und Methoden voraus, die weit über das Repertoire üblicher Behandlungsverfahren hinausgehen.

Ich arbeite mit Methoden aus der:

- Systemischen Therapie, insbesondere der Arbeit mit verschiedenen inneren Anteilen - siehe: Babuschka-Methode
- SE – Traumatherapie (Somatic Experiencing)
- Energetische Psychotherapie

Die **Energetische Psychotherapie** geht davon aus, dass psychische Störungen durch Blockaden im Energiesystem verursacht werden. Indem bestimmte Akupunkturpunkte auf den Meridianen stimuliert werden, können die Energien wieder fließen und in ein Gleichgewicht kommen. Die energetische Psychotherapie ist in einer vereinfachten Variante auch ein fantastisches Selbsthilfeeinstrument. Sie können so entscheidende Veränderungen in Ihrem Leben in Bezug auf Ihren Körper, Ihre Gefühle und Ihre Glaubenssätze bewirken. Eine Studie der Florida State University, stuft die von Dr. Gallo entwickelte Kurzzeittherapie unter die schnellsten und effektivsten, zeitgenössischen Ansätze für posttraumatische Belastungsstörungen ein.



SE–Traumatherapie

SOMATIC EXPERIENCING (SE ®) ist eine sehr ausdifferenzierte Methode zur körper- psychotherapeutischen Behandlung von traumatischen Erlebnissen.

Sie wurde von dem Biologen und Therapeuten **Peter Levine** entwickelt, der über Jahre erforschte, wie Tiere in freier Wildbahn mit bedrohlichen Stresssituationen erfolgreich umgehen. Seine Ergebnisse und Behandlungsmethoden entsprechen den neuen neurophysiologischen und neuropsychologischen Erkenntnissen.

Im **SE-Traumamodell** sprechen wir von enorm starken Aktivierungen nach überwältigenden Erlebnissen und als Folge davon von grossen Mengen an gehaltenen Energien, die wieder befreit werden wollen.

SE ist ein sehr erfolgreiches Instrument und hilft die im Körper gespeicherte und zurückgehaltene traumatische Energie (Panik, Todesangst, Terror, Horror) dosiert zu entladen und nicht kathartisch wieder zu erleben.



Kontakt:

Sie können mich jederzeit anrufen oder mir eine E-mail senden.

Tel: 030 / 30103488 – Fax: 030 / 30103691

Mail: rica.rechberg@web.de

Dipl.- Päd. Rica Salm-Rechberg
10719 Berlin, Fasanenstrasse 40
U-Bahn: U9 Spichernstrasse

www.ricarechberg.de