

Ihre Situation - Ihre Themen

Sie möchten **belastende Gefühle** nach schmerzlichen Erfahrungen professionell verarbeiten.

Sie haben **traumatische Erfahrungen** und möchten diese verheilen.

Sie blockieren sich selbst und wollen sich von **Eigensabotage** befreien.

Sie schränken sich durch **blockierende Denk- und Verhaltensmuster** selbst ein und möchten diese beenden.

Sie haben **Selbstwertprobleme** und wollen Ihre **Selbstakzeptanz** stärken.

Sie leiden unter **Beziehungskonflikten, Trennungsschmerz, Eifersucht** oder **Einsamkeit** und möchten hier etwas Entscheidendes verändern.

Sie befinden sich in einer **Lebenskrise** und suchen nach Auswegen oder neuen Perspektiven.

Sie haben **Ängste, Unsicherheiten** oder auch **Prüfungsstress** und möchten diese überwinden.

Sie leiden unter **Scham- oder Schuldgefühlen** und wollen sich davon befreien.

Sie sind **gestresst, erschöpft** oder haben **Burnout** erfahren und möchten Ihre Lebensfreude wieder zurückgewinnen.

Sie haben **Mobbing** erlebt, möchten die Zusammenhänge verstehen, verarbeiten und die wirkenden Muster beenden.

Kerstin Scheffé

Dipl. Psychologin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Praxis für ganzheitliche Therapie

Hirschhomer Straße 12
64646 Heppenheim
Tel.: 06252 - 674 880

ks@kerstin-scheffe.de
www.kerstin-scheffe.de



Gefühlsregulierende Psychotherapie

Belastende Gefühle
verarbeiten, verheilen
und beenden

Den emotionalen
Rucksack leeren



Kerstin Scheffé

Dipl. Psychologin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Praxis für ganzheitliche Therapie

Deine zukünftigen
Möglichkeiten
hängen davon ab,
wie gut Du Deine
negativen Erfahrungen
verarbeiten
und hinter Dir
lassen kannst!

Meine Therapie für Sie

Als Dipl. Psychologin habe ich mich spezialisiert auf die Verarbeitung, Verheilung und Befreiung von belastenden Gefühlen.

Diese können sein: Trauer, Unsicherheiten, Stress, Scham, Schuld, Liebeskummer, Eifersucht, Einsamkeit, Wut, Angst oder auch Schock durch z.B. einen Unfall, Überfall oder einen Wohnungseinbruch.

Hierzu zählen auch Verletzungen aus der Kindheit, schmerzhaftes Beziehungs- und Trennungserfahrungen sowie traumatische Erlebnisse aus allen Zeiten des Lebens.

Auch bei gewünschten Verhaltensänderungen liegt mein Fokus immer auf den dahinterliegenden Gefühlen, da diese die angestrebte Veränderung oft verhindern oder gar sabotieren können.

Im Gegensatz zu klassischen Gesprächs-therapien wende ich neben dem Gespräch vor allem emotionsregulierende Therapie-verfahren an. Diese stelle ich individuell für Ihr Anliegen zusammen, so dass wir gezielt die wesentlichen emotionalen Konflikte finden und auflösen - und das oft unmittelbar erlebbar.

Die Idee, dass man zur Verarbeitung von emotionalem Leid noch einmal alles durchleben oder durchleiden sollte, ist hingegen heute wissenschaftlich widerlegt und findet somit bei mir keine Anwendung.

Stattdessen arbeite ich lösungsorientiert. Das bedeutet, dass der Schwerpunkt auf der Lösung der Probleme liegt und nicht auf dem alleinigen Erstellen von Diagnosen oder dem ausschließlichen Suchen nach Ursachen.

Emotionsregulierende Psychotherapien basieren auf modernsten und anerkannten Verfahren. Jede einzelne dieser Methoden ist effektiv und wirkungsvoll. In ihrer Kombination zeigen sie oft erstaunlich schnelle und gute Resultate.

Ein weiterer Teil meines Therapiekonzeptes ist es, Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe zu ermöglichen. Dazu vermittele ich Ihnen auf Wunsch gerne Selbstregulierungstechniken, so dass Sie dauerhaft mit einer „Psychologischen Hausapotheke“ ausgestattet sind.

Wenn Sie mehr über meine Arbeit oder die von mir angewendeten Methoden erfahren möchten, besuchen Sie mich gerne im Internet:

www.kerstin-scheffe.de

oder sprechen Sie mich persönlich:

06252 - 674 880