

Step by Step Tool Concept



Das Step by Step Tool Concept hat sich im Laufe der Jahre entwickelt, da es mein Ziel ist, Ihnen mehr als nur einen Ort des Zuhörens zu bieten. Eine Therapiestunde scheint schnell zu vergehen, wenn man etwas auf dem Herzen hat und im Nachhinein denkt man über das Gesagte lange nach. Häufig vergisst man in der Zeit zwischen den Terminen wieder viele Aspekte. Deshalb habe ich das Step by Step Tool Concept entwickelt. Individuell biete ich Ihnen Tools an, die Ihnen helfen können, Ihre Situation praktisch zu verändern. Dazu bekommen Sie kleine Kärtchen oder sie notieren sich die Tools und To do's in ein eigenes dafür angelegtes Heftchen. Es handelt sich um Tools, die emotionale Stimmungslagen positiv beeinflussen können ebenso wie To Do's, die Ihnen Schritt für Schritt bei einer neuen Zielfindung und Umsetzung von Zielen helfen können. Es ist vielleicht ein wenig wie in einem psychologischen Supermarkt und wir suchen gemeinsam für Sie die passenden Techniken und „Gedankenwürmer“ für Ihren neuen Weg. Ich mache Ihnen also Angebote und Sie fühlen sich hinein, ob sie damit etwas anfangen können. Ich gebe Ihnen neue Betrachtungsaspekte und Techniken, um Ängsten, bzw. Symptomen wie Unruhe und Angst zu begegnen. Ihre Aufgabe besteht darin, diese Tools auszuprobieren und darüber nachzudenken, sie zu hinterfragen und sich immer wieder neu aufzustellen, ganz danach, was für Sie gut und richtig ist. Dadurch haben Sie immer wieder neue Aufgaben bis zu unserem nächsten Termin und Sie können gezielt auch außerhalb unserer Therapiezeit weiter an sich arbeiten und kommen in kürzerer Zeit zu neuen Erkenntnissen und Veränderungen. Sie kreieren sozusagen Ihr eigenes Therapiekonzept und haben auch für die Zukunft ein Handbuch, um sich möglichst selbstständig und rechtzeitig selbst helfen zu können. Sie bestimmen den Weg und das Tempo, ich bin Ihr Wegbegleiter, der Ihnen hier und dort neue Angebote macht, gehen jedoch müssen sie Schritt für Schritt selbst