

Sangita Popat

Praxis für interkulturelle Lebensberatung

Mobil: +49 (0)160 60 17 116

Fon: +49 (0)228 90 27 83 33

info@ashada.de

www.ashada.de

Windmühlenstrasse 9 | 53111 Bonn

Psychotherapie

Was ist Lebensberatung oder auch Psychotherapie?

Lebensberatung ist eine Behandlungsform, Menschen seelischer Probleme oder Fragestellungen zu begleiten. Sie unterscheidet sich von der Psychiatrischen Behandlung vor allem dadurch, dass sie keine medizinischen Verfahren anwendet sondern seelische. Es gibt viele verschiedene Methoden. Psychotherapie hat das Ziel, dass die Klienten Lösungen für ihr Leben finden. Ich als Therapeutin biete eine Unterstützung dazu an. Wirklich scharf kann man die Grenze zwischen Lebensberatung und Psychotherapie nicht wirklich ziehen, aber viel hängt auch vom Selbstbild der Klienten/innen ab.

Das Bild das mir zu beidem einfällt ist: Wären Sie auf einem schwankenden Boot am Ufer und möchten auf festen Grund kommen, dann reiche ich Ihnen für eine Weile die Hand, damit Sie sich trauen oder sicherer landen oder schneller ankommen oder Ich bin eine Weile für Sie da, aber Sie sind der/diejenige, der an Land kommt und anschließend sicher weitergeht.

Dazu wende ich vor allem zwei Methoden an: Stärkende Gespräche und zielorientierte Entspannungsverfahren.

Welche Voraussetzungen müssen für eine erfolgreiche Beratung erfüllt sein?

Für das Gelingen einer Therapie ist mir vor allem eine gute, professionelle Beziehung zwischen Ihnen und mir wichtig. Oft kann ich das schon in dem ersten Gespräch erspüren, ob die Chemie zwischen uns stimmt. Manchmal erst nach einigen Sitzungen. Darüber hinaus ist mir wichtig, dass Sie bei Bedarf ärztliche oder heilpraktische Beratungen annehmen. Vor allem die Entspannungsverfahren stellen eine sinnvolle Ergänzung zu ärztlichen Methoden dar, aber ersetzen diese nicht.

Grundsätzliches:

Ich wahre die Vertraulichkeit, wie sie vom Gesetz vorgeschrieben wird.

Die psychotherapeutische Behandlung wird wahrscheinlich nicht von den Kassen übernommen, ich unterstütze Sie aber gerne, dies auszuloten.

Sie schließen mit mir einen Behandlungsvertrag ab und bezahlen mich direkt.

Wann wird Lebensberatung oder Psychotherapie sinnvoll angewendet?

Einmal dann, wenn Sie das Gefühl haben, Sie bräuchten die Unterstützung durch eine außenstehende, parteiische Person, um (schneller) aus inneren Nöten herauszukommen. Diese können die unterschiedlichsten Ursachen haben von Stress bis Verhaltensweisen, die in die aktuelle Situation nicht mehr passen. Oder auch dann, wenn Sie ein Interesse haben, mit Situationen anders umzugehen, gerne neues Verhalten lernen wollen, ist eine Lebensberatung oder Psychotherapie sinnvoll.

Wieviel kostet eine Sitzung?

Eine Sitzung bei mir kostet 85 Euro und dauert 45 Minuten. In gut begründeten Fällen kann um Nachlass gebeten werden.

Da nicht immer klar ist, ob der/die Klient/-in und ich zusammenarbeiten möchten, biete ich am Anfang zwei Doppelsitzungen für 170 Euro an, so dass wir uns gegenseitig gut kennenlernen können und die weitere Vorgehensweise gemeinsam entwerfen können.

Entspannung

Sangita Popat

Praxis für interkulturelle Lebensberatung

Mobil: +49 (0)160 60 17 116

Fon: +49 (0)228 90 27 83 33

info@ashada.de

www.ashada.de

Windmühlenstrasse 9 | 53111 Bonn