

Ich möchte Sie einladen, Therapie mit mir als Experimentier-Raum zu betrachten, in dem Sie aktiv Ihrer psychischen Gesundheit die gleiche Aufmerksamkeit widmen wie Ihrem körperlichen Wohlergehen. *Setzen Sie sich* mit meiner Unterstützung *selbst in Bewegung*.

Schwerpunkte meiner Arbeit sind:

Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)*,

Schematherapie,

Achtsamkeit,

emotionsfokussierte Ausrichtung,

körperorientierte Erfahrungsübungen,

Selbstmanagement-Ansatz, Lösungsorientierung und Ressourcenaktivierung,

Paartherapie

Weitere Informationen zu meiner Arbeitsweise finden sich unter:

www.psychotherapie-bewegt.de/therapie-angebot

Besonders spezialisiert bin ich in der Unterstützung von Menschen mit chronischen Schmerzen, mit traumatischen Belastungen, sowie von Paaren mit Beziehungsschwierigkeiten.

* weitere Informationen zu ACT finden sich in der eBroschüre von Michael Waadt:

<http://www.akzeptanz-commitment-therapie.de/mw/flyer/eBroschuere.html>

Privatpraxis und Erstattungsverfahren: Ich arbeite in Privatpraxis in der Luitpoldstraße 36 in Bamberg. Im sogenannten Kostenerstattungsverfahren kann ich gesetzlich versicherte Klienten behandeln, wenn diese bei einer zugelassenen Psychotherapeuten-Kollegin mit kassenärztlicher Abrechnungsgenehmigung nicht innerhalb einer zumutbaren Wartezeit (weniger als 3 Monate) einen Therapieplatz bekommen. Hierzu informiere ich Sie gerne (Näheres unter: www.psychotherapie-bewegt.de/bedingungen)

Kontakt: Sollten Sie **Interesse an einer Zusammenarbeit** mit mir oder Bedarf an weiterführenden Informationen haben, nehmen Sie Kontakt mit mir auf:



Praxis für Psychotherapie

bewegt zu sich selbst

Dipl.-Psych. Reimer Bierhals
Luitpoldstr. 36
96052 Bamberg

www.psychotherapie-bewegt.de
E-Mail: info@psychotherapie-bewegt.de
Tel. mobil: 0176/38327435

Dipl.-Psych. Reimer Bierhals

Psychologischer Psychotherapeut
Kinder- und Jugendpsychotherapeut
Ausbilder im Paarlife-Programm der Uni Zürich
Paartherapeut (www.psychotherapie-bewegt.de)



Psychotherapie als Weg

Mein psychotherapeutisches Angebot steht unter dem Motto

bewegt zu sich selbst

Damit möchte ich meine Klienten unterstützen, dass sie sich in Bewegung setzen, und zwar hin zu ihren selbstgewählten Lebenszielen.

Je nach Ihrem Anliegen möchte ich Ihnen helfen, dass Sie Ihre Ziele klarer erkennen und mit konkreten Handlungen **schrittweise in Ihre selbstgewählte Richtung** gehen.

Dazu gehört, Barrieren, die Ihnen in Ihrer selbstgewählten Richtung im Weg stehen, unter anderer Perspektive zu betrachten. Und vor allem einen hilfreicherer Umgang damit zu erlernen. Barrieren können sein: psychischer Stress, schmerzhafte Gefühle, körperlicher Schmerz, innere Antreiber, abwertende oder drängende Gedanken, Konflikte oder Anforderungen, die an Sie gestellt werden.

Ich bin bereit, Sie hierbei zu begleiten und Ihnen Hilfsmittel an die Hand zu geben. Bei all dem stehe ich fest auf verhaltenstherapeutischem Fundament.

Verhaltenstherapie geht davon aus, dass sich Veränderungen in die gewünschte Richtung nur durch neue Erfahrungen erreichen lassen. Nur wenn wir etwas Neues probieren und das damit verbundene Risiko in Kauf nehmen, haben wir die Chance auf neue Erlebnisse. Oder anders ausgedrückt: Nur wenn wir uns in Bewegung setzen abseits unserer gewohnten, eingetrapelten Pfade, können wir uns selbst anders erfahren und eine selbst-gewählte Richtung einschlagen. Veränderung fängt also bei uns selbst an.



Betrachten Sie ein Therapieprojekt mit mir wie Bergsteigen. In Ihrem Alltag ist es so als würde ich Ihre Kletterroute mit einem Fernstecher von einem anderen Hügel aus betrachten. Aus der Distanz habe ich einen weiteren Blickwinkel und kann Sie darauf hinweisen, dass Sie möglicherweise auf einen schwer überwindbaren Grat zu steigen, den Sie von Ihrer unmittelbaren Position nicht sehen können. In der Therapie-Sitzung ist es dagegen so, dass ich als Bergführer neben Ihnen den gleichen Berg besteige mit einer Karte und viel Erfahrung im Gepäck. In dieser Art von "Hier & Jetzt"-Bergsteigen sprechen wir uns ab über Tempo, Pausen, Wegänderungen, und vor allem die Erfahrungen beim Besteigen der Bergwelt. In beiden Varianten des Bergsteigens werde ich Sie als Führer nicht tragen; den Weg gehen Sie bewegt selbst. Jedoch bin ich bereit, Sie auf Ihrem Weg mit meiner Fachkenntnis und als Mensch zu begleiten.



Experimentier-Raum: Neue Erfahrungen einzugehen, braucht Mut, Vertrauen und Bereitwilligkeit:

→ **In der Therapie-Sitzung** möchte ich mit Ihnen eine geschützte Experimentier-Atmosphäre schaffen, wo dieser Mut und dieses Zutrauen wachsen kann, so dass Sie immer bereitwilliger Verhaltensexperimente eingehen können, die Sie in Ihre gewünschte Lebens-Richtung bringen. Therapie als Experimentier-Raum bedeutet, dass wir uns bei Ihrem Therapie-Anliegen respektvoll und auf Augenhöhe begegnen, so dass Vertrauen entstehen kann.

Als Experimentier-Partner versuche ich Modell im akzeptierenden Umgang mit schmerzhaften Gefühlen zu sein. Sie werden von mir emotional gehalten und unterstützt. Das beinhaltet Offenheit für Veränderung mit achtsamen und offenen Rückmeldungen. Bei Bedarf lassen sich je nach Veränderungs-Projekt Video-Analysen nutzen, um aus der Beobachtung des eigenen Verhaltens in der Sitzung zu lernen.

→ **Therapie-Zeit Daheim (TzD):** Therapie als Experimentier-Raum endet nicht der jeweiligen Therapie-Sitzung. Die Sitzungen verstehe ich vielmehr als Impulse, die Sie in eine aktive Therapie-Zeit Daheim (TzD) mitnehmen. TzD meint, Neues konkret im Alltag in Richtung Ihrer selbstgewählten Lebensziele auszuprobieren, Stück für Stück Erfahrungen bereitwillig einzugehen, und zu beobachten, welche Konsequenzen diese Erfahrungen tatsächlich bringen, anstatt gedanklich darüber zu grübeln.

Entscheiden Sie bewusst, ob Sie bereit sind, Energie für diese aktive TzD aufzubringen. Was Sie in Ihrer TzD bereit sind zu tun, werden Sie mit meiner Unterstützung immer frei wählen. In der Therapie passiert nichts, was Sie nicht wollen. Allerdings werde ich auch keine Patentrezepte verschreiben, sondern mit Ihnen gemeinsam die Richtung Ihrer Ziele ausloten und mit Ihnen Ihre Experimente auswerten. Ohne Bewegung (in Form einer regelmäßigen TzD) wird es schwer, Erfahrungen zu sammeln, um bewegt zu sich selbst zu kommen.

→ **Therapie-Anlässe:** Ein ungesunder Umgang mit Barrieren auf dem Weg in die selbstgewählte Richtung kann psychische Belastungen und Symptome erzeugen. Häufige Symptome sind Depression, Burnout, Ängste und Panik, Zwänge, Süchte oder soziale Unsicherheit. Bleiben diese Symptome unbehandelt, kann dies Ihre Lebenszufriedenheit nachhaltig beeinträchtigen. Hierbei kann ich Ihnen helfen.