Nicht jede Belastung kann warten!

Professionelle Begleitung bis zum Therapiebeginn oder in belastenden Lebenssituationen

Psychologische Beratung zur Stabilisierung und Orientierung

- Strategien für den Alltag finden
- neue Perspektiven entwickeln
- emotionale Entlastung
- Ressourcen stärken

Beratung ersetzt keine psychotherapeutische Intervention bei behandlungsbedürftigen Erkrankungen. Ziehen Sie im Zweifel eine ärztliche oder psychotherapeutische Fachkraft zu Rate.

Wobei ich Sie unterstützen kann

- Ängste und Sorgen
- Erschöpfung und Überforderung
- Stress und innere Unruhe
- belastende Lebensereignisse
- Selbstwert und Selbstfürsorge
- persönliche Krisen
- Vorbereitung auf eine Psychotherapie

Mein Ansatz

Ich arbeite ressourcen- und lösungsorientiert. Je nach Anliegen fließen wissenschaftlich fundierte Methoden wie **PEP® (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach Dr. Michael Bohne)**, Elemente der Gesprächsführung sowie Verfahren zur Selbstregulation und Stressbewältigung in die Beratung ein.

Entspannungskurse
Stefan Kurschatke

Diplom-Heilpädagoge
Diplom-Sozialpädagoge

über 20 Jahre Erfahrung in der Sozialpsychiatrie

Lehrbeauftragter der EvH Bochum

☎ & : 02045 / 969632

mail@psychohygiene-training.de

https://psychohygiene-training.de