



Psychotherapie

Entwicklungschance
für die Seele

Dr. Winfrid Janisch

„Mysterium Psychotherapie“

- Ort des Zuhörens, Verstandenwerdens
- Angenommensein
- dialogische Behandlungsform
- professionelle Begleitung auf Zeit
- basiert auf Beziehung und Vertrauen
- geschützter Forschungsraum
- gesichertes Experimentierfeld

Seelisches Leid entsteht wenn...

- Denken und Fühlen in Widerspruch geraten
- unsere Erfahrungen nicht mit unseren Erwartungen kompatibel sind
- unsere Wahrnehmung pessimistisch und verzerrt ist

und wenn...

- alte seelische Wunden nicht heilen
- wir unser Tun und dessen Auswirkungen nicht begreifen können
- wir uns aus unbefriedigenden Lebenssituationen nicht herauswagen

„was läuft in einer Psychotherapie?“

- Erkunden der eigenen seelischen Landschaft
- Verstehenlernen von Zusammenhängen und Wechselwirkungen
- Selbstreflexion

„... was noch?“

- Gefühle und Verstand versöhnen
- Selbstbild und Selbstwahrnehmung schärfen
- eigene Veränderungsanliegen herausfinden

... und ...

- Transfer aus Therapie in den Alltag
- Auswertung der Erfahrungen damit...
- Finden der nächsten Entwicklungsziele
- Neudefinition bestehender Beziehungen

PsychotherapeutInnen sind...

- **BegleiterInnen auf Zeit**, deren Job es ist, sich unnötig zu machen
- **„Scouts“** – Pfadfinder, helfen Klienten bei der Suche nach dem eigenen Weg
- **Lotsen** auf der Reise durch schwierige Lebenspassagen

„Software-SpezialistInnen“ für die Seele



- sie unterstützen das „seelische System“ dabei, sich selbst zu optimieren
- durch Verstehen
- und gezielte Information

Seelische (Weiter)Entwicklung führt zu...

- besserem Selbst-Verständnis
- differenzierterem Selbst-Bewusstsein
- höherer Selbst-Sicherheit
- angemessenerem Umgang mit sich selbst und Anderen

...mehr Wohlbefinden