

## Meine Praxis

In meiner Praxis empfängt Sie eine Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen und entspannen können.

Mein Ziel ist es, Ihnen auf IHREM eigenen Weg zu helfen und Sie zu unterstützen, damit Sie wieder zu einem zufriedenen und ausgeglichenen Leben finden!  
Alle Informationen behandle ich vertraulich.  
Als Heilpraktikerin für Psychotherapie obliege ich der Schweigepflicht.

### Mitglied im

- VFP Verband freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und und Psychologischer Berater e.V.
- GfKT e.V. Gesellschaft für Klientenzentrierung und Traumapsychologie

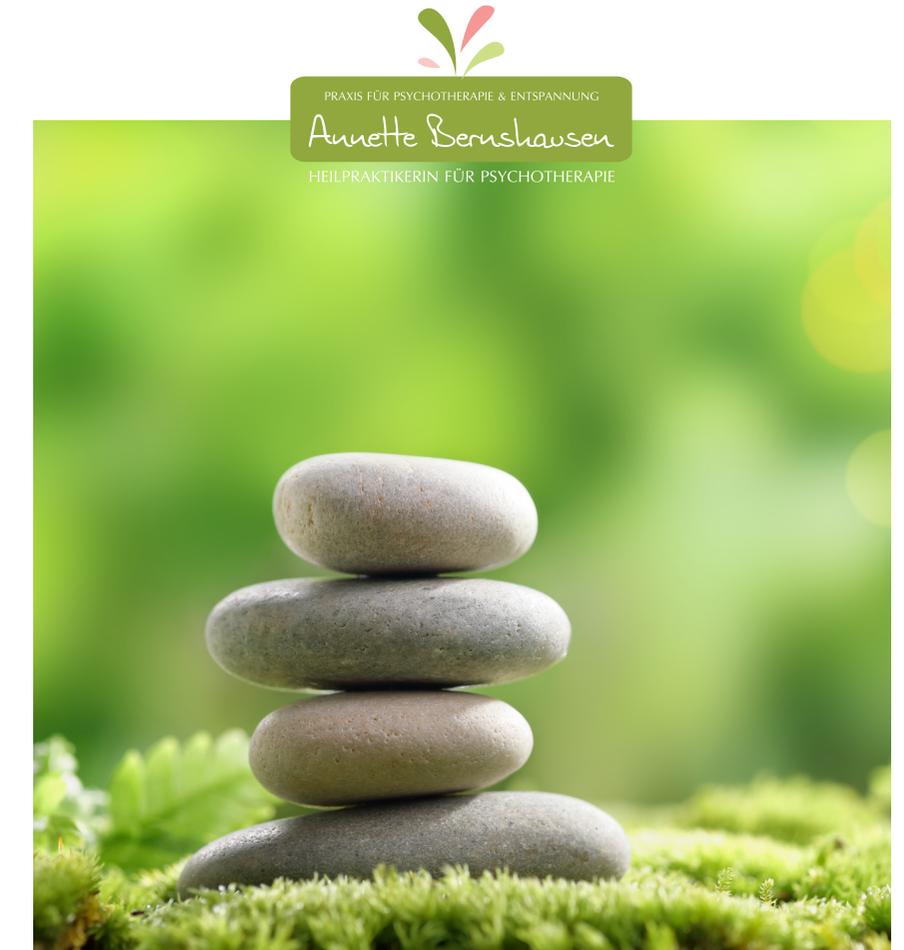


Praxis für Psychotherapie & Entspannung  
Buchwiesenstr. 9 - 57334 Bad Laasphe

0170. 440 6352

annette.bernshausen@t-online.de - [www.praxis-annette-bernshausen.de](http://www.praxis-annette-bernshausen.de)

Termine nach Vereinbarung



„Nicht die Dinge an sich sind es, die uns beunruhigen,  
sondern unsere Vorstellungen von den Dingen“ (Epiktet)

„Zuhören ist das großartigste Werkzeug, das wir haben,  
um das Potential anderer Menschen zu erschließen“ (Carl Rogers)

Nach diesem Zitat des Psychotherapeuten Carl Rogers sehe ich auch meine Aufgabe als  
Gesprächstherapeutin. Meine Grundhaltung ist geprägt von Empathie und Geduld.

In jedem von uns ist alles, was wir für ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben  
brauchen, angelegt. Manchmal können diese Anlagen jedoch durch unterschiedliche  
Umstände nicht mehr verfügbar sein.

In meiner klientenzentrierten Gesprächstherapie und mit verschiedenen Entspannungs-  
übungen möchte ich Sie dabei unterstützen, einschränkende Blockaden zu lösen,  
Verhaltensmuster zu erkennen sowie eigene Erfahrungen und Gefühle bewusst werden  
zu lassen und anzunehmen.

Unterstützend wende ich auch Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie an,  
die insbesondere bei depressiven Verstimmungen, Angstzuständen und  
zwanghaftem Verhalten hilfreich sein können.

Ich freue mich, Ihnen in meiner Praxis mit Wertschätzung und auf Augenhöhe zu begegnen!



„Die Kunst zu leben besteht vielleicht vor allem darin,  
seinen eigenen Weg zu gehen und sich dabei die Offenheit zu bewahren,  
immer wieder neue Wege zu entdecken.“ (Jochen Maris)

## Anwendungsgebiete und Verfahren

Vielleicht fühlen Sie sich häufiger traurig, ängstlich, ausgelaugt, unverstanden...  
Diese Gefühle kennen wir alle. Nehmen sie jedoch zu viel Platz in unserem Leben ein,  
können sie die Lebensqualität erheblich einschränken und sich dadurch  
psychische Störungen entwickeln.

Meine therapeutische Unterstützung biete ich an bei:

- einschränkenden Belastungen
- Angstzuständen
- depressiven Verstimmungen
- Burnout
- zwanghaftem Verhalten
- Selbstzweifeln
- Lebenskrisen
- Unruhezuständen

Ich wende folgende Verfahren an:

- klientenzentrierte Gesprächstherapie
- Verhaltenstherapie
- Trauerarbeit
- Entspannungsverfahren
- Bachblüten

### Kosten

Erstgespräch	25 €
Therapeutische Einzelsitzung ( 50 Minuten )	50 €
Entspannungsübung	50 €