

Susanne-Irina Poser Psychologin

In meiner psychotherapeutischen Arbeit ist mir eine ganzheitliche Herangehensweise i.S. von „Körper-Geist – Seele“ besonders wichtig.

Meine Ausbildungsschwerpunkte in Verhaltenstherapie, Gestalt- und Körpertherapie und Aufstellungsarbeit sind daher weitgefächert und versuchen diese Bereiche aufzugreifen. Auch habe ich Erfahrungen in verschiedenen spirituellen Richtungen.

Generell biete ich schwerpunktmäßig Gruppentherapien an. Hilfesuchende können hier quartalsweise zwischen verschiedenen Themen und auch Herangehensweisen wählen. Eine Abrechnung über die Krankenkasse ist möglich.

Meiner Erfahrung nach brauchen verschiedene Menschen in ihrer jeweiligen Lebenssituation jeweils unterschiedliche therapeutische Herangehensweisen, um besser zurechtzukommen.

Manche Menschen brauchen einfach nur Menschen und einen Ort, an dem sie offen und ohne negative Bewertungen über ihre Situation sprechen können. Für diese ist eine offene Gesprächsgruppe ein gutes Setting.

Andere Menschen brauchen Verstehen und praktische Tipps, um ihre Denk- und Verhaltensmuster zu übersteuern. Sie müssen lernen, ungünstige Gedanken, Einstellungen und Annahmen zu erkennen und zu verändern. Manchmal ist Üben der richtige Ansatz. Für diese ist Verhaltenstherapie ein gute Herangehensweise.

Manche Menschen brauchen einen mehr körper- und gefühlsfokussierten Ansatz, sodass Gefühle wieder in Fluss kommen und Blockaden sich lösen können. Insbesondere therapieerfahrenere Menschen fühlen sich da bei körpertherapeutischen und imaginativen Ansätzen am besten aufgehoben. Manchmal spielen Einflüsse des Familiensystems und auch transgenerationale eine große Rolle, sodass Aufstellungsarbeit infrage kommt.