

# Heilpraktikerpraxis für Psychotherapie

Carmen Gilliard-Sievert



Odenwaldstr. 28 - 63225 Langen

Telefon: 06103-559421

[carmen@gilliard-sievert.de](mailto:carmen@gilliard-sievert.de)

[www.praxis-gilliard-sievert.de](http://www.praxis-gilliard-sievert.de)

[www.gesundheitshaus-undenheim.de](http://www.gesundheitshaus-undenheim.de)

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung

PRAXISINFORMATION

Institut für  
Ganzheitliche



Psychotherapie

**Carmen Gilliard-Sievert**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Beratung / Therapie / Coaching  
Einzel / Paare / Familie

Seminare / Kurse

Gesprächstherapie  
Verhaltenstherapie  
Systemtherapie  
NLP

Psychologische Hypnose  
Entspannungstherapien  
Pädagogische Lernförderung



**Carmen Gilliard-Sievert**

**Psychotherapeutische Heilpraktikerin**

**Ausbildung in:**

- Gesprächstherapie
- NLP-Therapie
- Hypnose-Therapie
- Tai Chi Lehrerin

**Weiterbildung in:**

- Systemischer Familientherapie
- Paartherapie
- Beratung für ungewollt kinderlose Paare
  
- Bewegungs- und Atemtherapie
- Entspannungstechniken
- Kursleiterin Starke Eltern Starke Kinder
  
- Energiecoaching nach TCM

- Seit 1983 in der psychologischen Beratung tätig
- Seit 1997 Praxis für Psychotherapie in Langen (Hessen)
- 2000 Gründung des Institutes für ganzheitliche Psychotherapie zur Förderung eines ganzheitlichen Therapieansatzes in Zusammenarbeit mit anderen Heilberufen.
- Seit 2010 Praxis für Psychotherapie im Gesundheitshaus Udenheim

**Mitglied im:**

- Verband Deutscher Heilpraktiker
- Verband freier Psychotherapeuten

**Ich sehe meine Aufgabe darin:**

- Menschen in Krisensituationen zu beraten und zu begleiten.
- Ihnen bei psychischen Erkrankungen therapeutisch zu helfen.
- Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung und beim Erreichen Ihrer Ziele zu unterstützen.
- Mithelfen, dass sie sich emotional und körperlich gut und gesund fühlen.
- Therapeutische Unterstützung bei körperlichen Erkrankungen zu leisten, die psychisch bedingt oder psychisch belastend sind.

Jeder Mensch gerät im Laufe seines Lebens in belastende, manchmal aussichtslos erscheinende Situationen, die er alleine nicht lösen kann. Fühlt man sich körperlich unwohl, sucht man selbstverständlich einen Arzt oder Heilpraktiker auf, um sich Hilfe zu holen.

Bei psychischen Belastungen oder Konflikten besteht dagegen noch immer eine große Hemmschwelle.

Psychologische Beratung und Psychotherapie ist keine Selbstverständlichkeit. Oft führen psychische Probleme dann zu körperlichen Krankheitssymptomen.



Nach den neuesten Forschungen haben die meisten körperlichen Erkrankungen auch einen psychisch bedingten Auslöser.

Dies gilt für einfache bis hin zu schweren lebensbedrohlichen Erkrankungen. Oft zeigen sich seelische Probleme auch ausschließlich in körperlichen Symptomen, wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen-/Darmproblemen, Herzproblemen usw.

Seelische und soziale Komponenten eines Krankheitsprozesses bekommen jedoch im normalen medizinischen Betrieb oft nicht genügend Beachtung und können dort auch nicht ausreichend therapiert werden.

Eine Zusammenarbeit von Ärzten, Heilpraktikern und Psychotherapeuten ist daher anzustreben.

Meine Arbeit basiert auf einem ganzheitlichen Therapieansatz.

Ganzheitliches Vorgehen heißt immer, alle Bereiche, alle Möglichkeiten als Ursache eines Problems oder einer Erkrankung in Betracht zu ziehen und Zusammenhänge herauszuarbeiten.

Ganzheitlich arbeiten bedeutet, Körper, Geist und Seele als Einheit zu betrachten sowie die vielschichtigen Kommunikationspfade zwischen Körper, Geist und Seele zu berücksichtigen.

Auf diesem Hintergrund habe ich bewusst meine Praxis im Gesundheitshaus Udenheim eröffnet, da sich dort in der direkten Zusammenarbeit mit Ärzten und Heilpraktikern eine ideale Grundlage für diesen Arbeitsansatz bietet.

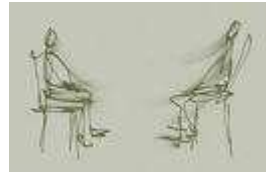
# In meiner Praxis finden Sie folgende Beratungs- und Therapieangebote:

## Psychologische Beratung

- Haben Sie Themen in Ihrem Leben, über die Sie bisher mit noch niemandem richtig sprechen konnten und für die Sie eine Lösung suchen?
- Stehen Sie vor einer Entscheidung, privat oder beruflich, und brauchen Unterstützung bei der Entscheidungsfindung?
- Ist etwas passiert oder in Ihr Leben getreten, über das Sie sich mit jemandem austauschen wollen, um besser durchzublicken?
- Haben Sie das Gefühl, dass Sie irgendetwas in Ihrem Leben ändern wollen? Und suchen Sie dafür Wege oder Antworten?
- Gibt es im Augenblick Situationen in Ihrem Leben, bei denen Sie sich gedanklich im Kreis drehen?



Beratungen können Ihnen neue Horizonte eröffnen und damit gangbare Wege ermöglichen, die vorher gar nicht sichtbar waren. Und das in einer relativ kurzen Zeit.



## Psychotherapie

Psychotherapie bedeutet wörtlich übersetzt „Behandlung der Seele“ beziehungsweise „Behandlung von seelischen Problemen“. Sie bietet Hilfe bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen psychische Störungen wie Ängste, Depressionen, Essstörungen, Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen, Süchte und Zwänge. Hier ist eine psychologische Beratung nicht mehr ausreichend.

Darüber hinaus ist Psychotherapie bei psychosomatischen Störungen notwendig, also bei körperlichen Erkrankungen, die durch psychische Probleme ausgelöst wurden.

Immer häufiger empfehlen Ärzte eine begleitende Psychotherapie bei Erkrankungen, die eine psychische Komponente aufweisen oder psychisch belastend sind.

Je nach Problematik werden verschiedene Therapieformen angewandt.

## Einzelberatung/ Einzeltherapie

In dieser Stunde stehen Sie als Klient/Klientin im Mittelpunkt. Die Stunde dient ausschließlich dazu, auf Ihre Problematik einzugehen. Ich erarbeite mit Ihnen gemeinsam die Ziele der Beratung oder Therapie. Wenn Sie keine konkreten Vorstellungen davon haben, welche Therapieform Sie möchten, werden wir gemeinsam die für Sie geeignetste herausfinden. Eine Sitzung geht über 60 Minuten.



## Paarberatung/ Paartherapie

- Wenn es in der Partnerschaft immer wieder konfliktreiche Phasen gibt,
- wenn sich bestimmte Themen und Probleme immer wiederholen,
- wenn eine Auflösung der Probleme nicht möglich scheint,
- wenn Sie wieder besser miteinander umgehen möchten,
- wenn Sie lernen möchten, Ihre Konflikte eigenständig und leichter zu lösen,

dann kann eine Paarberatung/ Paartherapie hilfreich sein.



Im Rahmen einer Paarberatung/ Paartherapie werden wir Ihre persönliche Situation gemeinsam besprechen und Schritte erarbeiten, wie Sie ihre gemeinsamen Ziele erreichen können.

Meist ist es sehr hilfreich, an einem neutralen Ort mit fachlicher Hilfe miteinander ins Gespräch zu kommen.

Für Paare, die klare Trennungsabsichten verfolgen, ist ein Mediationsgespräch zur Konfliktklärung oder als Trennungshilfe hilfreich.

## Familienberatung/ Familientherapie

Hier gelten die gleichen Kriterien wie bei der Paarberatung/ Paartherapie.

Der Unterschied ist, dass die Problematik innerhalb der Familie besteht und alle Familienmitglieder bei der Lösung einbezogen werden sollten.



## Elterncoaching

Hier stehen die Eltern im Mittelpunkt. Es geht um Ihre Fragen, Anliegen und Probleme mit Ihrem Kind bzw. Ihren Kindern. Elterncoaching möchte Ihnen im Umgang und im Erziehungsalltag mit Kindern Klarheit und Sicherheit geben, um schwierige Situationen gelassener meistern zu können.



## Personal Coaching – Leben Sie *Ihr* Leben

**Coaching ist eine Art der Lebensberatung und Wegbegleitung.  
Coaching ist keine Therapie.**

Der Coach ist ein Berater, der seinem Klienten behilflich ist, seine Lebenssituation, seine Visionen und Ziele, seine Wünsche und Bedürfnisse klar zu erkennen und nach Möglichkeit umzusetzen. Jeder Mensch möchte gerne das Beste aus seinem Leben machen, die richtigen Entscheidungen treffen, erfolgreich sein, Glück und Ausgewogenheit in sein Leben bringen. Coaching hilft die meist unbewussten Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Motive zu erkennen, die dies verhindern und Kompetenzen zu erwerben, um das gewünschte Lebenskonzept umzusetzen.

**Dabei ist es meist nicht nötig, das ganze Leben „umzukrempeln“. Es sind oft einzelne Lebensbereiche, in denen eine Unzufriedenheit besteht.**

Eigentlich bin ich recht erfolgreich.  
*Aber* ich habe doch oft das Gefühl, die Familie kommt zu kurz.  
Eigentlich kann ich mit meiner Arbeit zufrieden sein.  
*Aber* manchmal stören mich die kleinen Spitzchen, mit denen mich die Kollegen immer wieder traktieren.  
Eigentlich habe ich ein gesundes Selbstvertrauen.  
*Aber* ich weiß einfach nicht, ob das neue Jobangebot das richtige für mich ist.

Gemeinsam erarbeiten wir Ziele und Strategien diese zu erreichen.

**Kosten für alle Beratungs-  
und Therapiegespräche  
Einzelstunde 60 Minuten / 60,- Euro  
Verlängerte Stunde 90 Minuten / 90,- Euro**

## Beratung für Angehörige körperlich und psychisch erkrankter Menschen

Die schwere Erkrankung eines Familienmitgliedes oder engen Freundes wirkt sich auch auf die Menschen aus, die mit dem Betroffenen zusammenleben. Alltag und Zukunftsplanung verändern sich meist abrupt. Dabei gilt alle Sorge zunächst dem Patienten, der während und nach der Behandlung selbstverständlich im Mittelpunkt steht. Die Veränderungen für sein Umfeld scheinen im Vergleich dazu erst einmal als tragbar. Jetzt scheint es nur wichtig, dass es dem Kranken besser geht. Die Schwierigkeiten werden dann belastend und oft kaum mehr tragbar, wenn die Tatsache, dass die Veränderung eine bleibende ist, die Sondersituation zum Alltag wird, anerkannt werden muss.

**Alle müssen nun lernen auf Dauer mit den Belastungen zu leben. Manchmal muss auch akzeptiert werden, dass sich alles noch verschlimmern wird, wenn die Erkrankung fortschreitend ist oder sogar zum Tod führt.**

Oft glauben Angehörige in dieser Situation alles alleine bewältigen zu wollen oder zu müssen. Sie wollen nicht auch noch zur Belastung werden. Sie fühlen sich mit ihren Sorgen allein gelassen zu werden und das ist auch oft der Fall. Gerade aber weil die Angehörigen eine besondere und wichtige Aufgabe in der Betreuung oder Pflege des Kranken oder Behinderten haben, brauchen sie Unterstützung. Wenn sie eine Stütze sein wollen, müssen sie lernen, auch für sich zu sorgen. Es ist wichtig, die eigenen Möglichkeiten und Kräfte richtig einzuschätzen, die eigenen Wünsche und Ansprüche mit dem Machbaren in Einklang zu bringen, ohne sich dabei für den Betroffenen aufzugeben. Es sind nicht immer nur die körperlichen Belastungen und der Stress von Pflege und Versorgung, die Angehörige an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen. Die emotionalen Belastungen wiegen oft noch schwerer.

Eine besondere Schwierigkeit besteht oft darin, mit den Betroffenen ehrlich über die ganze Situation zu sprechen. Dies ist aber wichtig für ein befriedigendes Miteinander. Die richtigen Worte in dieser Situation zu finden, richtig zu handeln und sinnvoll zu helfen, fällt entsprechend schwer. Ein Patentrezept gibt es nicht.



Beratende und therapeutische Gespräche bieten die Möglichkeit einmal alles auszusprechen ohne Angst vor Wertung und Beurteilung. Oft bringt dies schon Erleichterung und eine neue und hilfreiche Sicht auf die Situation. Gespräche helfen mit der einschneidenden Lebensveränderung besser zurecht zu kommen, die zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern und Lösungen für konkrete Probleme zu finden.

## Beratungsgespräche bei ungewollter Kinderlosigkeit

Wenn der Sinn des Lebens sich nur noch darum dreht, den Wunsch nach einem eigenen Kind erfüllt zu bekommen, führt das häufig zu schweren psychischen Belastungen und Krisen in der Partnerschaft. Gedanken und Gespräche kreisen nur noch um ein Thema: Kinderwunsch.

Viele Betroffene begeben sich in einen Teufelskreis des Hoffens und Bangens und werden Monat für Monat enttäuscht, wenn es wieder nicht geklappt hat. Mit psychotherapeutischer Hilfe können die Betroffenen das Gefühlschaos, das der unerfüllte Kinderwunsch ausgelöst hat, wieder ordnen.



Eine therapeutische Gesprächssituation bietet auch einen Rahmen, in dem Sie gemeinsam als Paar in Ruhe und Gelassenheit ehrlich miteinander über die Ursachen, eventuelle medizinische Möglichkeiten oder eine Adoption nachdenken und entscheiden können.



Psychologische Unterstützung kann helfen, um verlorene Hoffnungen und Wünsche zu trauern und zu lernen, die Kinderlosigkeit zu akzeptieren.

Im Beratungsgespräch kann gemeinsam nach neuen Wegen gesucht werden, um für Sie und die Partnerschaft neue Zukunftsperspektiven zu entwickeln.

Viele Paare entschließen sich in dieser Situation den Weg der künstlichen Befruchtung zu gehen. Die Methoden der künstlichen Befruchtung können kinderlosen Paaren zu einem Baby verhelfen, wenn der Kinderwunsch nicht auf natürliche Weise erfüllt werden kann. Eine solche Behandlung ist sehr aufwändig und kann für die Paare, insbesondere die Frau, zu einer großen körperlichen und seelischen Belastung führen. Und es gibt keine Garantie für einen Erfolg. Die Möglichkeit, eine Schwangerschaft und damit das ersehnte Kind zu erreichen, kann grundsätzlich auch durch psychische Faktoren beeinträchtigt werden. Deshalb kann neben der fortpflanzungsmedizinischen Betreuung eine psychologische Begleitung sehr wichtig sein. Sie kann helfen, schädliche Stressfaktoren zu erkennen und abzubauen; Ängste und Belastungen werden leichter verarbeitet. Auch soll sie mit dazu beitragen, eventuell durch den bisher erfolglosen Kinderwunsch entstandene Spannungen in der Partnerschaft zu lösen. Die Verbesserung der eigenen Befindlichkeit kann durchaus dazu beitragen, den Erfolg einer Behandlung schneller herbeizuführen.

## Auf den folgenden Seiten finden sie Informationen über verschiedene Therapieformen, die ich in meiner Praxis anbiete.

### Der ziel- und lösungsorientierte Therapieansatz



In meinen Therapien nehmen die Bestimmung des Therapiezieles und das Arbeiten an Lösungen den größten Raum ein.

Je klarer und differenzierter das Ziel beschrieben wird, desto früher und wirksamer kann eine Veränderung in die gewünschte Richtung erfolgen. Ziele müssen sinnlich erfahrbar, realistisch, selbst erreichbar und positiv formuliert sein. Es ist wichtig zu erkennen und zu formulieren, was man will, statt sich darauf zu konzentrieren, was man nicht will.

Hinter jedem Problem steckt eine Lösung. Oft liegt sie schon nahe, kann aber nicht gesehen oder umgesetzt werden. Viele Menschen haben eine Vorstellung davon, was zu tun ist. Sie fühlen sich aber unfähig, einfach zu kraftlos und hilflos, um ihre Lage zu verändern.

Beratung oder Therapiegespräche helfen und unterstützen sie dabei, ihre Probleme zu erkennen, Lösungen zu finden und umzusetzen.

### Der systemische Therapieansatz



In unserem Leben stehen wir in ständiger Beziehung mit anderen Menschen.

Als Familie, als Paar, im Freundeskreis, privat und beruflich sind wir Teil eines lebendigen Systems. Innerhalb des Systems hängen alle auf die eine oder andere Weise zusammen, nehmen Einfluss aufeinander.

Es ist wie bei einem Mobile. Bewegt sich ein Teil, schwingen alle Teile mit. Der systemische Therapieansatz geht davon aus, dass das Lebensumfeld (die Systeme) des Betroffenen sowohl bei der Problemstellung als auch bei der Lösung einbezogen werden müssen.

Diesen Ansatz setze ich in meinen Therapien um.

## Kognitive Verhaltenstherapie

*"Es sind nicht die Dinge, die uns unglücklich machen, es ist unsere Sicht der Dinge."*



Mit Kognitionen werden unsere Gedanken, Einstellungen und Bewertungen bezeichnet. Diese beeinflussen im Wesentlichen unser Verhalten und wirken sich auch auf unser körperliches Wohlbefinden aus.

Durch kognitive Verhaltenstherapie können wir unsere Sicht auf die Dinge verändern und damit auch unser Verhalten.

Verhaltenstherapeutische Strategien helfen dabei, Kontrolle über die eigenen Gefühle und das eigenen Verhalten zu bekommen.

Ich möchte Ihnen diesen Ansatz am ABC der Gefühle erklären.

**A ist die Situation.**

**B ist die Bewertung der Situation als positiv, negativ oder neutral.**

**C sind Gefühle, Körperreaktionen und das Verhalten in der Situation.**

Je nach dem, wie wir eine Situation bewerten, reagieren wir mit unseren Gefühlen unserem Körper und unserem Verhalten.

Hierzu **ein einfaches Beispiel:**

**A:** Jemand spricht über ein bestimmtes Thema.

**B:** Ich bewerte es als peinlich

**C:** Ich werde rot und fühle mich verunsichert.

Ich kann nicht verhindern, dass andere weiter über dieses Thema sprechen. Ich kann jedoch erforschen, warum es mir peinlich ist und etwas dafür tun, dass ich anders über das Thema denken kann.

Ist es mir nicht mehr peinlich, werde ich nicht mehr rot. Unser Denk- und Bewertungssystem ist aus all unseren Erfahrungen in der Vergangenheit entstanden. In der Therapie erforschen wir Entstehungsgeschichte und Hintergründe und suchen nach neuen Erfahrungen und Sichtweisen, die eine Veränderung herbeiführen können.

## Psychologische Hypnose - was ist das?



Viele stellen sich unter Hypnose einen Zustand vor, in dem man völlig willenlos oder gar dem Hypnotiseur ausgeliefert ist. Dies ist real nicht möglich.

Therapeutische Hypnose ist ein Zustand des eingeschränkten Bewusstseins, niemals der Bewusstlosigkeit. Sie funktioniert nur durch die bewusste Entscheidung des Klienten, sich in einen tiefen Entspannungszustand zu begeben.

In tiefer Entspannung ist das Unterbewusstsein leichter zugänglich. In diesem Zustand kann der Klient Blockaden loslassen, die z.B. Erinnerungen für das Bewusstsein unzugänglich machen.

Der Therapeut kann dazu während der Hypnose auch Fragen stellen, die bereits im Unterbewusstsein vorhandene Lösungen, ins Bewusstsein holen. Dort werden sie wahrgenommen und abgespeichert und können dann auch im wachen Zustand abgerufen werden.

In Hypnose ist unser Unterbewusstsein auch besonders empfänglich für Suggestionen (Anregungen bzw. Anweisungen). Der Therapeut setzt durch sie unterstützende und heilende Impulse, deren Auswirkungen den Klienten nach der Hypnose hilfreich unterstützen.

Die Hypnose ist am ehesten zu vergleichen mit einem wundervollen Entspannungszustand, in dem alle Sinne auf den Hypnotiseur gerichtet sind. Dies erfordert ein großes Vertrauen in den Therapeuten. Menschen, die schlecht entspannen können, brauchen in der Regel einige Sitzungen, um den Zustand der Tiefenentspannung erreichen zu lernen.

### Was kann mit der Hypnose bewirkt werden?

Indem Unbewusstes bewusst gemacht wird, können organische und seelische Probleme besser verstanden und durch die gesetzten Suggestionen heilend beeinflusst werden.

Die Hypnose zeigt dabei gegenüber der Einnahme von Medikamenten keinerlei unerwünschte Nebenwirkungen.

Wenn man schlechte Gewohnheiten wie falsches Essverhalten, Rauchen, „Nie-zum-Sport-gehen“ usw. oder problematische Verhaltensweisen verändern möchte, kann Hypnose als unterstützende Maßnahme eingesetzt werden. Etwas zu ändern und die oft langwierige Veränderungsphase auch durchzustehen, braucht viel Disziplin, und einen eisernen Willen. Oft fehlt dazu die Kraft und Ausdauer. In Hypnose gesetzte Suggestionen können hier helfen die Ziele leichter zu erreichen.

## NLP-Therapie

NLP (Neurolinguistisches Programmieren) ist eigentlich keine eigenständige Therapieform. NLP setzt sich aus den Ansätzen und Grundlagen vieler bekannter Therapieformen zusammen- in der Hauptsache System-Therapie, Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, Hypnosetherapie - . Zwei amerikanische Wissenschaftler (Bandler und Grinder) beobachteten in den 70er-Jahren bedeutende und sehr erfolgreiche Therapeuten bei ihrer Arbeit und analysierten die Wirksamkeit ihrer Therapiemethoden.



Aus ihren Erkenntnissen entwickelten sie eine eigene Therapiemethode, die alle Ansätze nutzt, die sich als hilfreich erwiesen, Probleme zu bewältigen und Ziele zu erreichen.

NLP beschäftigt sich damit, wie wir Erfahrungen machen und wie wir über sie Wertvorstellungen (Glaubenssätze), Fähigkeiten und Verhaltensmuster entwickeln.

Wenn wir in unserem Alltag Probleme haben, uns bestimmte Verhaltensmuster stören, wir unsere Fähigkeiten nicht erkennen und nutzen, weil sie uns nicht bewusst sind, dann bietet NLP gute Möglichkeiten, etwas daran zu ändern. Wer seine Verhaltensstrukturen kennt und seine Fähigkeiten optimal nutzen kann, wird seine Ziele besser erreichen.

NLP orientiert sich dabei immer an der Problemlösung, ist also zielorientiert. Problemanalyse ist nur insoweit sinnvoll, wie sie für die Problemlösung nötig ist.

Eine wesentliche Aufgabe ist daher die Zielfindung. Es ist wichtig zu klären, was der Klient in der Therapie erreichen möchte. Die meisten Klienten haben eine gute Vorstellung davon, was sie **nicht** mehr möchten. Es fehlt jedoch oft eine genaue Vorstellung davon, was sie möchten, wie ihr Ziel aussehen soll. Je genauer man sein Ziel kennt, umso besser kann man daran arbeiten und es erreichen.

NLP-Übungen bieten eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten bei der Problemanalyse und Problemlösung, bei Konflikten, beim Finden und Erreichen von Zielen und in der Pädagogik.

## In meiner Praxis biete ich unter anderem folgende Wochenendseminare und Abendkurse an:

Verschiedene Seminare zum Thema Entspannung

### Wofür Entspannung?



Den meisten Menschen bleibt in ihrem hektischen Alltag wenig Zeit für Ruhe und Entspannung. Von außen werden wir mit einer dynamische Gesellschaft konfrontiert, die geprägt ist von Lärm, Hektik, Musikberieselung, Tempo und ständigen Stimulationen, egal ob im Arbeitsbereich, in der Schule oder bei der Art der Freizeitgestaltung. Im Inneren sind wir konfrontiert mit alltäglichen Konflikten, Alltagsstress, Berufsproblemen, Schulstress, Prüfungsängsten und vielem mehr. Das alles verhindert und beeinträchtigt unsere Lebensqualität.

Schlechte Laune ist die mildeste Form der seelischen Unausgewogenheit, die daraus entsteht. Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Depressionen und Angstzustände oder psychosomatische Erkrankungen wie Magen- und Herzprobleme, Kopfschmerzen, Atembeklemmung, Hautausschläge usw. sind die ausgeprägteren Formen der Reaktion auf andauernde körperliche, geistige und psychisch Überbelastung.

Unsere Belastbarkeit sinkt mit der Zeit rapide, die Stressgefährdung steigt. Unsere Energie verbraucht sich schneller, die Regeneration dauert länger.

Wir müssen ab und zu einfach entspannen, wenn wir unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit erhalten wollen. Entspannung heißt, in einen Zustand körperlicher und psychischer Gelöstheit zu kommen. Nur in einem solchen können wir regenerieren und neue Kräfte und Energie sammeln. Manche Menschen finden Entspannung in einem Hobby, einem Spaziergang, beim Sport usw. Andere können sich darauf schon gar nicht mehr einlassen oder machen auch daraus eine stressige Angelegenheit. Entspannungstechniken können helfen, überhaupt wieder einmal zu erleben, wie sich ein entspannter Zustand anfühlt und diesen dann bei Bedarf immer wieder herzustellen.

## Verschiedene Entspannungstechniken erleben!

Es gibt viele verschiedene Entspannungstechniken. Tai-Chi, Qui Gong, Stille Meditationen, Autogenes Training, Selbsthypnose, Sinnesreisen, Mental Training sind die Bekanntesten. Was wem zusagt, ist sehr individuell.

**Bevor man sich entscheidet eine Technik richtig zu erlernen, lohnt es sich herauszufinden, welche einem am besten liegt.**

Gönnen Sie sich einen Tag der Entspannung und lernen Sie dabei die verschiedenen Techniken kennen.



**Schnupperseminar:** Sa. 10-17 Uhr  
**Termine:** auf Anfrage  
**Kosten:** 65,- Euro

## Traumreisen/Sinnesreisen

Eine Traumreise/Phantasiereise oder auch Sinnesreise genannt ist eine geleitete Entspannung, die mit der Technik der Visualisierung arbeitet. Lassen Sie sich durch mich in die Welt der Träume entführen.

Wir alle waren sicherlich im Verlaufe unseres Lebens schon einmal an Orten oder in Situationen, in denen wir uns besonders wohl und ausgeglichen gefühlt haben (am Strand, auf einem Waldspaziergang, auf einem Berg etc.). Aus diesen Erfahrungen heraus sollen Sie unter Anleitung, die Sie in eben diese Situationen zurückführt, Ihre eigenen inneren Spannungsbilder finden. Denkbar ist jedoch auch, dass völlig neue Situationen erdacht werden. Man bedient sich quasi einer Art „Kopfkino“. Die von Ihnen erlebten Bilder werden Sie dann durch meine Anweisungen mit allen Sinnen erleben. Aus so erlebten Entspannungssituationen können Sie neue Kraft und Energie schöpfen.



**Abendkurs:** 3 Abende, 19.30-21.00 Uhr  
**Termine:** auf Anfrage  
**Kosten:** 45,- Euro

## Methoden der

## Selbstentspannung



Methoden der Selbstentspannung wie zum Beispiel Autogenes Training, Selbsthypnose, Autosuggestion, Muskelrelaxation nach Jakobsen usw. sind dazu geeignet, im Alltag zu jeder Zeit geistige Erholung und körperliche Entspannung zu finden.

Sie befähigen jeden dazu:

- mit Ruhe und Gelassenheit willkürliche und „unwillkürliche“ Körperfunktionen zu regulieren,
- die Konzentration zu erhöhen und damit die eigene Leistung zu steigern,
- Belastungssituationen besser „durchstehen“, mit ihnen besser umgehen zu können,
- aktiv seine geistige, seelische und körperliche Gesundheit zu fördern,
- in der erlebten inneren Ruhe wieder seinen Mittelpunkt und seine Kraft zu finden.

**Schnuppertag:**  
**Termine:**  
**Kosten:**

**Sa. 10-17 Uhr**  
**auf Anfrage**  
**65,- Euro**

**Abendkurs:**  
**Termine:**  
**Kosten:**

**5 Abende**  
**auf Anfrage**  
**75,- Euro**

**Einzelstunde:**

**60 Minuten / 60,- Euro**



## Meditation

## in Bewegung

Über unser vegetatives Nervensystem wirken sich Stress und seelische Belastungen auch auf unser körperliches Empfinden aus. Die gesamte Körpermuskulatur steht unter einer deutlich erhöhten Spannung.

Meditation in Bewegung baut auf Elementen aus dem Thai Chi und Qui Gong auf und bringt nicht nur innere Ruhe, sondern auch sanfte Entspannung für den ganzen Körper.

Innere Nervosität und Unruhe werden in entspannende, fließende, meditative Bewegungen umgeleitet und damit Verkrampfungen gelöst. Die Konzentration auf die eigenen Bewegungen, den eigenen Körper führt auch zur Konzentration auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse.

Der Einführungskurs geht über 5 Abende und findet wöchentlich statt. Im Anschluss wird auf Wunsch ein Aufbaukurs angeboten.

**Abendkurs:**

**5 Abende 19.30-21.00 Uhr**

**Termine:**

**auf Anfrage**

**Kosten:**

**75,- Euro**

## Familien-

## System-

## Aufstellungen



Alle Menschen machen in ihrem Leben Erfahrungen, bewerten diese und richten dann ihr Verhalten dem entsprechend aus. Was wir erleben, prägt uns. Wann, wie, womit und welche Erfahrungen wir machen, ist nicht zufällig. Unsere Familie und die Strukturen, in denen wir leben legen diese schon in einem gewissen Rahmen fest. Manchmal sind es sogar Familientraditionen, welche seit Generationen weitergegeben werden, die uns heute noch beeinflussen. So bilden sich Ähnlichkeiten, Traditionen, Schicksalsverbindungen aus. Oft sind wir uns der Auswirkungen dieser Einflüsse überhaupt nicht bewusst.

Durch eine Aufstellung können wir

- die Systeme, in denen wir leben einmal genauer betrachten.
- erkennen, wo wir selbst im System stehen und unseren Stellenwert innerhalb des Systems kennen lernen.
- uns bewusst werden, woher manche Verhaltensweisen und Gefühle kommen.
- lernen, bewusster damit umzugehen und störende Verhaltensweisen nach unseren Wünschen zu verändern.
- unerwünschte oder schädliche Traditionen durchbrechen.
- uns aussöhnen mit dem, was war und bewusst Neues wagen.

Durch eine Aufstellung können aktuelle Probleme in der Familie vor dem Hintergrund der Herkunftsfamilie neu gesehen und gelöst werden. In Familie, Teams, Organisationen, Firmen können die bestehenden zwischenmenschlichen Dynamiken erkannt und neue Impulse gesetzt werden.

**Wochenendseminar:**

**Termine:**

**Kosten: 110,- Euro**

**Sa./So. 10-17 Uhr**

**auf Anfrage**

## Damit Beziehung gelingt

Wie wir mit anderen Menschen Beziehungen aufnehmen, aufbauen und leben können, ist abhängig davon, welche persönlichen Beziehungsmuster wir in unserem Leben ausgebildet haben.

Jeder Mensch erlebt von Geburt an Beziehung. Durch eigene Erfahrungen oder Beobachtung werden im Laufe des Lebens mehr oder weniger bewusst Vorstellungen von Beziehung und Verhalten in Beziehungen aufgebaut, so genannte Beziehungsmuster.

Dazu gehört auch die persönliche Beziehungssprache, durch die wir mit unserem Gegenüber in Kontakt treten und kommunizieren. Weil Beziehungsmuster und Beziehungssprache sehr individuell sind, kommt es oft dazu, dass Menschen in Beziehungen Schwierigkeiten haben sich zu verstehen.

Lernen Sie Ihre Beziehungsmuster und Beziehungssprache kennen. Dies hilft dabei positive Beziehungen aufzunehmen und aufzubauen, sie bewusster zu gestalten und zu leben.

Sie erhöhen Ihre Beziehungsfähigkeit und Ihre Chancen auf das Gelingen einer Partnerschaft.

In diesem Seminar arbeiten wir mit erlebnisorientierten Methoden, Aufstellungen, Kommunikationstraining, Wahrnehmungs- und Kontaktübungen.



**Wochenendseminar:**

**Termine:**

**Kosten:**

**Sa./So., 10.00-17.00 Uhr**

**auf Anfrage**

**110,- Euro**

## Anmeldung für Kurse und Seminare

**Alle aufgeführten Kurse und Seminar finden in regelmäßigen Abständen statt. Erkundigen Sie sich nach den nächsten Terminen.**

Sie können sich persönlich, telefonisch, schriftlich, per FAX, oder E-Mail unter der auf der Rückseite angegebenen Adresse erkundigen oder anmelden.

**Mit Eingang der Kursgebühren ist ihr Platz reserviert.**

**Die Kosten für Kurse und Seminar finden sie bei den Beschreibungen.**

**Zahlungsweise:** Überweisung: Hypo Vereinsbank  
Konto: Carmen Gilliard-Sievert  
Nr.: 344561400  
BLZ: 510 201 86

oder bar in der Praxis

**Buchungsbedingung:** Bei Abmeldung bis einer Woche vor Seminarbeginn behalte ich eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro ein. Bei Abmeldung bis zu 48 Std. vor Beginn die Hälfte der Kosten.

### Anmerkungen:

Sollte sich durch Abmeldungen die Teilnehmerzahl auf weniger als vier Teilnehmer reduzieren, kann der Kurs leider nicht stattfinden. Bezahlte Gebühren werden zurück erstattet.

Um eine intensive Anleitung und ausreichende Übungsmöglichkeiten zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl in allen Kursen und Seminaren auf maximal 6 Personen begrenzt.

Bei Ganztagskursen findet jeweils eine einstündige Mittagspause statt. Getränke und Obst sind inklusive.

Rufen sie an, wenn Sie noch Fragen haben. Ich informiere Sie gerne.

**Ich freue mich darauf, Sie bei mir begrüßen zu dürfen.**