

Wann kann eine Psychotherapie hilfreich sein?

Vorab können Ihnen die folgenden Fragen eine erste Orientierung geben. Wenn Sie beim Lesen dieser Fragen zwei oder gleich mehrere Fragen für sich mit einem „Ja“ beantworten, dann kann es hilfreich sein, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Fragen	ja	nein
Sie fühlen sich ausgebrannt, erschöpft, antriebslos, dauerhaft überfordert?		
Es gelingt Ihnen nur noch schwer, das Gedankenkarussell zu stoppen?		
Sie leiden unter Schlafproblemen, für die es aus ärztlicher Sicht keine körperlichen Ursachen gibt?		
Das Einschlafen und Durchschlafen fällt Ihnen schwer? Die Nächte sind schlaflos?		
Ihr Interesse an Dingen, die Ihnen früher Freude gemacht haben, hat deutlich nachgelassen?		
Ihre sozialen Kontakte sind deutlich weniger geworden - Sie ziehen sich mehr und mehr zurück?		
Sie leiden unter Konflikten im beruflichen oder privaten Umfeld - Mobbing?		
Ihre Stimmung ist überwiegend gedrückt?		
Sie befinden sich in einer schwierigen Lebenssituation, wie Trennung, Tod oder Verlust eines nahestehenden Menschen?		
Sie stecken in einer schwierigen Beziehung fest?		
Sie leiden an körperlichen Symptomen, für die der Arzt keine Erklärung findet?		
Ihr Lebensmut schwindet?		
Es gibt Gedanken nicht mehr Leben zu wollen?		
Ergebnis	ja =	nein =

Gerne greifen wir diese Fragen in einem persönlichen Gespräch gemeinsam auf. Vereinbaren Sie, zur Orientierung, gleich Ihr kostenfreies Erstgespräch.