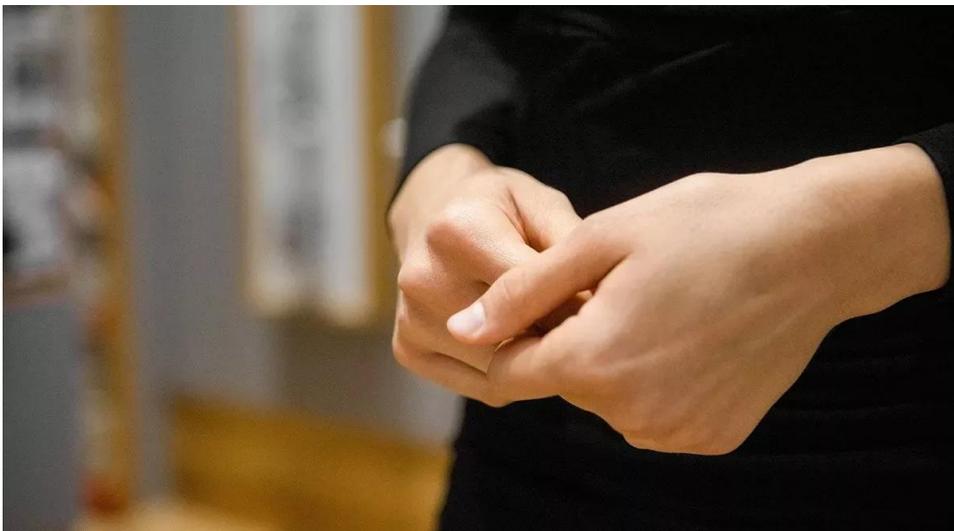




## Könnten Sie von einer Psychotherapie profitieren?

Haben Sie sich jemals gefragt, ob es eine gute Idee für Sie wäre, einen Psychotherapeuten oder Berater aufzusuchen?

Die meisten von uns erleben schwierige Zeiten in ihrem Leben, in denen wir die Hilfe eines ausgebildeten, objektiven Fachmanns benötigen könnten. In diesen Zeiten ist es nicht nur in Ordnung, Hilfe zu suchen, es kann auch von entscheidender Bedeutung sein. Ein paar Therapiesitzungen könnten sich als der Unterschied erweisen, ob wir mit den Problemen kämpfen oder ob wir die Nase vorn haben, uns in unserem Leben zufriedener und zufriedener mit uns selbst fühlen. Es gibt einige spezifische Symptome und Verhaltensweisen, die auf &hellip;



Haben Sie sich jemals gefragt, ob es eine gute Idee für Sie wäre, einen Psychotherapeuten oder Berater aufzusuchen? Die meisten von uns erleben schwierige Zeiten in ihrem Leben, in denen wir die Hilfe eines ausgebildeten, objektiven Fachmanns benötigen könnten. In diesen Zeiten ist es nicht nur in Ordnung, Hilfe zu suchen, es kann auch von entscheidender Bedeutung

sein. Ein paar Therapiesitzungen könnten sich als der Unterschied erweisen, ob wir mit den Problemen kämpfen oder ob wir die Nase vorn haben, uns in unserem Leben zufriedener und zufriedener mit uns selbst fühlen.

Es gibt einige spezifische Symptome und Verhaltensweisen, die auf die Notwendigkeit einer Therapie hinweisen können. Zum Beispiel deuten das Gefühl, wertlos zu sein, sich ständig Sorgen zu machen, Wutausbrüche, zwanghaftes Verhalten und die Abhängigkeit von Substanzen eindeutig auf die Notwendigkeit hin, einen ausgebildeten Fachmann aufzusuchen. Probleme wie Depressionen, Angstzustände, Sucht und Essstörungen müssen bewertet und dann mit Medikamenten, Therapie oder beidem behandelt werden.

Es gibt jedoch viele andere Probleme, die nicht so eindeutig diagnostiziert werden, dass sie sich dennoch durch eine Therapie verbessern können. Sich „festgefahren“ zu fühlen, Probleme in Beziehungen zu haben, traumatische Erinnerungen oder Rückblenden aus Ihrer Vergangenheit oder Verwirrung über Ihren Karriereweg sind Themen, die im Bereich der Therapie effektiv behandelt werden können.

Die meisten von uns erleben Zeiten des Wandels in ihrem Leben, in denen wir uns über die Zukunft unsicher fühlen. Einige Leute nennen diese Phase möglicherweise eine „Midlife Crisis“. Ich bin jedoch der Meinung, dass dies ein negativer Begriff für ein wichtiges Phänomen ist. Diese Lebensübergänge sind Meilensteine; Sie zeigen an, wo wir in unserem Leben waren, und veranlassen uns, unsere Entscheidungen und Optionen in einer Vielzahl von Bereichen in Frage zu stellen. Um ein tieferes Verständnis von uns selbst zu erlangen und weiteres Wachstum und ein neues, verbessertes Selbst zu ermöglichen, ist es notwendig, zu bewerten und zu bewerten, was wir bereits getan haben. Wenn wir bei unserer Selbsteinschätzung ehrlich sind, treffen wir in Zukunft bessere Entscheidungen. Wir alle bereuen Dinge, von denen wir uns wünschen, wir hätten sie nicht oder anders gemacht. Ein Therapeut kann Ihnen helfen, diese Dinge

realistischer und effektiver zu betrachten, um Ihnen zu helfen, sich zu lösen und wieder vorwärts zu kommen.

Einen Therapeuten zu sehen bedeutet nicht, dass Sie „verrückt“ sind. Es bedeutet auch nicht, dass Sie wie ein Woody Allen-Charakter sind, der dazu bestimmt ist, für immer in der Psychoanalyse zu sein und immer wieder dieselben alten Probleme durchläuft. Aber es bedeutet, dass Sie endlich einige dieser Gedanken angehen können, die sich seit Monaten oder sogar Jahren in Ihrem Kopf drehen. Es bedeutet jedoch, dass eine Entscheidung, die Sie schon lange aufgeschoben haben, endlich angegangen werden kann. Und es bedeutet, dass Sie anfangen können, etwas Frieden über Ihre Vergangenheit zu spüren und Ihr Leben voranzutreiben.

Menschen, die in ihrem Leben schwere Zeiten durchmachen, werden feststellen, dass die Therapie ihnen helfen kann, die Probleme schneller und effizienter zu bewältigen, als sie es alleine tun können. Die Therapie kann Ihnen helfen, einen neuen Sinn für Ihr Leben zu entdecken und Beziehungen und Erfahrungen erfüllender zu gestalten. Wenn Sie sich mit einem der Beispiele oder Ideen hier identifizieren, probieren Sie die Psychotherapie aus. Sie werden vielleicht angenehm überrascht sein, wie nützlich es sein kann. Das Leben ist zu kurz, um es damit zu verbringen, „die Räder zu drehen“. Hör auf, diese Furche tiefer und tiefer zu graben. Willst du irgendwohin gehen? Finden Sie einen Therapeuten und machen Sie sich wieder auf den Weg.

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**