

GESUNDHEIT UND SICHERHEIT

Zum Hygienekonzept in meiner psychotherapeutischen Praxis

(„HYGIENE“ kommt aus dem Griechischen: „Der Gesundheit dienende Kunst“, d.h. die Lehre von der Verhütung von Krankheiten und der Erhaltung, Förderung und Festigung der Gesundheit)

Die Stärkung unseres *körperlich-seelischen Immunsystems* sehe ich als DAS Mittel an, das uns – insbesondere auch längerfristig – die beste Sicherheit zur Erhaltung unserer Gesundheit gibt und erfreulicherweise ausschließlich positive Nebenwirkungen hat, auf allen Ebenen. So wie ich es in meinen 7 Jahren als Psychotherapeutin in einer immunbiologisch arbeitenden Krebsklinik erfahren habe, so praktiziere ich es auch jetzt in meiner Praxis.

Dabei geht es als erstes darum, die *Angst* – das, was durch Dinge ausgelöst wird, die wir nicht unter Kontrolle haben – in ihren verschiedensten Ausprägungen zu erkennen, um sie dann in *gelassenes, wirkungsvolles Handeln* verwandeln zu können. Ebenso geht es mit der *Wut* über die Einschränkungen, die *Trauer* um das, was wir nicht mehr ändern können und den *Selbstzweifeln*.

Wenn alle *Gefühle* – das, was Bewegungen bzw. Verkrampfungen *im Körper* auslöst – zum Fließen kommen dürfen, bekommt die Seele die Botschaft: **Das Leben ist manchmal ziemlich ver-rückt und schwierig, aber ich habe die Kraft und die Fähigkeit mit allem umzugehen, was kommt!** Und dann läuft in unseren Zellen das Immunsystem zur Hochform auf.

Zur äußeren Sicherung in der aktuellen Corona-Situation:

Videosprechstunden mit spezieller, sicherer Software sind von allen Kassen zugelassen und auch Internet-Ungeübten leicht zugänglich.

Wer sich in Zeiten von Home-Office und Home-Schooling nach persönlichem Kontakt sehnt, findet in meinen Praxisräumen ein funktionierendes Hygienekonzept vor.

Die Gruppengröße ist derzeit von 9 auf 6 Teilnehmer reduziert, um den Abstand von mindestens 1,50m sichern zu können.