

Meine Tätigkeitsbereiche

- Krisen in der Paarbeziehung
- Berufliche oder private Neuorientierung
- Sinnkrisen
- Selbstwertprobleme
- Stressbewältigung
- Burnout Prävention
- Ängste
- Depressionen
- Anpassungsstörungen



Erlauben Sie sich, den ersten Schritt zu gehen und nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Selbstverständlich werden alle Informationen streng vertraulich und entsprechend der Schweigepflicht für Heilpraktiker Psychotherapie behandelt.

Helmut Konnerth
Heilpraktiker Psychotherapie
Psychologischer Berater

ZeitRäume

Fliederweg 6
35091 Cölbe

Tel.: 0171 9308449

Mail: praxis-konnerth@t-online.de
www.info-praxis-konnerth.de

– Selbstzahler –



*Termine nach Vereinbarung und ohne lange Wartezeit.
In besonderen Fällen komme ich auch gerne zu Ihnen
nach Hause.*



Ich bin Mitglied im Verband Freier
Psychotherapeuten, Heilpraktiker für
Psychotherapie und Psychologischer Berater



Helmut Konnerth

*Heilpraktiker Psychotherapie
Psychologischer Berater*

www.info-praxis-konnerth.de

P Paarberatung

P Psychologische Beratung

P Psychotherapie

*Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht ...*

praxis-konnerth@t-online.de

Psychologische Beratung

Manchmal gibt es im Leben eines Menschen Phasen in denen es gut und hilfreich sein kann jemanden zu haben, der zuhört und dem man sich anvertrauen kann. Oft reichen bereits einige wenige Beratungsgespräche dafür aus, eine schwierige Situation zu überwinden. Gerne begleite ich Sie im Rahmen der psychologischen Beratung wertschätzend, ziel- und lösungsorientiert auf dem Weg aus einer aktuellen Lebenskrise, einer akuten Stresssituation oder auch bei Ihrer beruflichen und persönlichen Neuorientierung.

Auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit in Ihrem Leben, bieten Ihnen unsere Gespräche in einem Raum der Sicherheit und des Vertrauens die Möglichkeit, andere Sichtweisen zu entdecken und gemeinsam, die für Sie passende und umsetzbare Lösung zu entwickeln, damit Sie wieder zu Ihrer Stärke und Handlungskompetenz finden, mit der Sie Ihre schwierige Lebenssituationen besser meistern können.

„Probleme kann man nie mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“

(Albert Einstein)

Psychotherapie

Die Verhaltenstherapie ist eine wissenschaftlich anerkannte psychotherapeutische Methode zur Behandlung zahlreicher psychischer Störungen (z.B. Ängste und Depressionen). Die Kognitive Verhaltenstherapie stellt dabei eine lösungsorientierte, und problembewältigende Therapieform dar, die gegenwartorientiert arbeitet. Sie konzentriert sich auf das problematische Verhalten des Menschen und auf die Bedingungen, die es aufrechterhalten. Auf diese Weise bietet die Kognitive Verhaltenstherapie die Chance, Änderungen systematisch in Gang zu setzen und zu lernen, mit Problemen des Lebens besser umzugehen.

Ziel meiner therapeutischen Arbeit ist es daher, Ihnen dabei zu helfen, Ihre Schwierigkeiten, Gedanken und Gefühle besser zu verstehen und mit Ihnen gemeinsam neue Alternativen zu entwickeln und einzuüben, die zur Verringerung der Symptome führen. Damit bietet Ihnen die Verhaltenstherapie die Möglichkeit, Ihre Bewältigungskompetenzen neu zu entdecken und den Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen zu öffnen.

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Vorstellungen von den Dingen.“

(Epiklet)

Paarberatung

Eine Partnerschaft ist wie eine Pflanze: sie braucht Pflege und Aufmerksamkeit um zu gedeihen. Doch jede Beziehung kann durch Probleme und Konflikte in eine Krise und damit aus dem Gleichgewicht geraten. Wenn sich beide Partner dann in einer solchen Krise befinden, sind oft auch viele, meist heftige Gefühle im Spiel, wie Wut, Enttäuschung, Verletzung oder Traurigkeit. Häufig stellt sich dann die Frage: „Passen wir wirklich zueinander?“ und es tauchen Phantasien von Trennung auf.

Als Berater und „neutraler Dritter“ kann ich dazu beitragen, die problematischen Themen trotz dieses Gefühlswirrwarrs lösungsorientiert anzugehen. Mit Ruhe und Besonnenheit biete ich so einen konstruktiven Rahmen, in dem sich beide Partner begegnen können. Dabei sehe ich mich nicht als Experte, der die Probleme des Paares löst, sondern als Moderator, der den Veränderungsprozess in der Partnerschaft anleitet und begleitet.

„Die Partnerschaft ist eine Brücke, die man täglich neu bauen muss, am besten von beiden Seiten.“

(unbekannter Autor)