



Heilpraktikerin für Psychotherapie
Uta Harbecke

Mittelstraße 18 59939 Olsberg-Bigge
www.uta-harbecke.de

Tel. 0 29 62 – 97 54 581



NEU: Aromatherapie

Es handelt sich bei dieser Aromatherapie um eine Möglichkeit, um die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen, Alltagsbeschwerden zu lindern und unterstützend in der Schmerz- und Psychotherapie zu helfen.

So können z.B. Schmerzen (u.a. Rücken-, Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen), psycho-somatische Beschwerden, Schlafstörungen, Depression, Angst, Stress, Unruhe, Allergien (z.B. Heuschnupfen), Erkältungskrankheiten, Klimakterische Beschwerden, Blasenschwäche, Hautreaktionen (u.a. Lippenherpes, Ausschlag, Juckreiz), Reisekrankheit, u.v.m. behandelt werden.

Angebote:

Nasenspray zur Anwendung bei Heuschnupfen, 5 ml	4,00 €
Antimikrobielle Ölmischung, 5 ml (für Diffuser)	8,00 €
Anti-Schnarch-Öl, 10 ml	11,00 €
Bei Fibromyalgie – Öl zum Einreiben, 50 ml	9,00 €
Atmungsöl, 5 ml (für Diffuser)	7,00 €
Bei Hitzewallungen in den Wechseljahren, 30 ml	6,50 €
Bei Hitzewallungen u. Schlafstörungen, 5 ml (f.Diff.)	10,00 €
Kleine Hausapotheke (Lavendel, Pfefferminze, Zitrone)	19,00 €
u.v.m.	

Hier finden Sie Informationen zu meinen Therapien, Workshops, Seminare und Kurse zu den Themen Achtsamkeit, Burn-out, Ressourcentraining und Stressbewältigung in Gruppen und Einzeltherapiesitzungen (einschl. Erklärungen):

Therapie-Angebot in Einzelsitzungen (Gruppen z. Zt. nicht möglich):

Hypnose-Therapie

u.a. auch zur Raucherentwöhnung u. zur Gewichtsreduktion, bei Psychosomatischen Schmerzen, Ängsten u. Zwängen

R.E.S.E.T. – Kiefergelenksentspannung

Entspannungsverfahren

(in Gruppen u. Einzeltherapiesitzungen)

z.B. Hypnose, Achtsamkeit, PMR, Imaginationen,
Phantasiereisen

Ressourcen-Training

Ihre Anmeldung nehme ich gerne telefonisch oder per Mail entgegen, bitte hinterlassen Sie auf dem Anrufbeantworter Ihren Namen und Ihre Telefonnummer. Ich rufe Sie zurück, bestätige die Teilnahme und beantworte die noch vorhandenen Fragen.

Aromatherapie

Die Aromatherapie ist ein Bestandteil der Phytotherapie und der Pflanzenheilkunde mit weitestgehend vergessenen Wurzeln, die neu entdeckt wurden. Diese Methode wird häufig als „Alternative Therapie“ deklariert, ist aber ein Verfahren komplementär zur konventionellen Medizin. Die schulmedizinische Anerkennung und Akzeptanz fehlen in Deutschland meist, obwohl eine hohe Anzahl von ernst zu nehmenden wissenschaftlichen Studien die Wirksamkeit der Aromatherapie bestätigen.

Diese reinen Ätherischen Öle können in unserem Körper die unterschiedlichsten Hilfestellungen leisten. Die Duftmoleküle senden Nachrichten zum Gehirn, das sofort schaltet, nahezu augenblicklich die notwendigen Hilfestellungen anordnet und die geeigneten Botenstoffe in den Körper entsendet. Beim Einatmen eines ätherischen Öls ändern die Ölmoleküle über die Blut-Hirn-Schranke direkt zur Amygdala, der zentralen Schaltstelle unseres limbischen Systems, das alle unsere emotionalen Erfahrungen speichert. Dieser Teil des Gehirns versteht keine Worte, er reagiert jedoch auf Geruch.

Ressourcen-Training

Im Training der Ressourcen werden die inneren Potenziale der Klienten, wie z.B. eigene Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken reaktiviert. Häufig sind sich die Klienten gar nicht mehr bewusst, dass sie über diese wichtigen Ressourcen verfügen.

Oftmals erleben Menschen kleinere oder größere Krisen. Selbst schwere Schicksalsschläge sind keine Seltenheit. Neben diesen großen Herausforderungen sind es aber auch die kleineren Krisen, die vielen Klienten tagtäglich zu schaffen machen.

Deshalb ist es besonders wichtig, frühzeitig und rechtzeitig Ressourcen zu aktivieren.

Hilfreich ist dafür, einmal die Sichtweise zu wechseln oder etwas ganz Neues auszuprobieren. Dadurch kann ein richtiger und konstruktiver Umgang mit auftretenden Problemen geschehen.

Die Übungen helfen dabei, das Selbsthilfepotenzial der Klienten zu aktivieren, bieten eine Erinnerungshilfe und Gedächtnisstütze zur Problembehandlung und machen den Klienten auch in Notsituationen handlungsfähig.

In diesem Ressourcen-Training arbeiten wir mit Methoden der Entspannung, Achtsamkeit, Meditation und Imagination.

Hypnose-Therapie

Hypnosetherapie ist eine Gesprächspsychotherapieform.

Diese Therapie hat nichts mit der Show-Hypnose zu tun.

In der Hypnosetherapie werden Konflikte sichtbar gemacht und bearbeitet. Durch nach Innen gerichtete Aufmerksamkeit erkennt der Klient Verhaltensmuster und Reiz-Reaktionsketten, die er dann mit Hilfe des Therapeuten zu bearbeiten lernt. Der Therapeut ist dabei nur ein Begleiter, der zwar Strukturen, aber keine Lösungen vorgibt. Durch die Hypnose selbst, wird keine Änderung herbeigeführt. Es hängt ausschließlich von den Techniken und Verfahren ab, die der Therapeut beherrscht und in der Behandlung einsetzt. Ansonsten ist die Hypnose einfach nur eine mehr oder weniger wirksame Trance, die wir im Alltag unbewusst häufig erleben.

Jedoch ist es auch unerlässlich, dass der Klient den unbedingten Willen zur Veränderung hat und mit seiner absoluten Compliance da und eigenverantwortlich ist. Der Klient muss autonom für sich selbst die Verantwortung übernehmen wollen.

Die Hypnosetherapie ist eine gute Methode, wenn andere Therapien versagt haben. Viele Krankheiten und Störungen im körperlichen und seelischen Bereich haben ihre Ursachen in Erfahrungen und Erlebnissen aus der Vergangenheit. Diese Erfahrungen haben wir – meistens, weil sie unangenehm waren – vergessen oder verdrängt. Obwohl wir uns heute nicht mehr bewusst daran erinnern, wirken sie trotzdem aus unserem Unbewussten heraus ins Hier und Jetzt. So können sie unser ganzes Leben beeinflussen und zu allen möglichen Störungen führen und unser Verhalten beeinflussen, manchmal unser Leben sogar unerträglich machen.

Mit moderner Hypnosetherapie können wir dagegen Rückschlüsse und Hinweise auf diese verantwortlichen Ursachen erhalten und diese dann auflösen bzw. durch sinnvolle und hilfreiche neue Muster ersetzen.

Einschränkungen für diese Methode sind folgende Gründe: zu geringe Intelligenz- und Konzentrationsleistungen, zu wenig oder keine echte Compliance, der Unwille, die

konsumative Grundhaltung als Opfer verlassen zu wollen u. die seelischen absoluten Entwicklungsdefizite wie etwa bei der narzisstischen Persönlichkeitsstörung.

Achtsamkeit

Wir lenken unsere Aufmerksamkeit gezielt auf unsere äußere und innere Wahrnehmung. Wir beobachten, ohne zu bewerten und konzentrieren uns auf den Augenblick, auf das Hier und Jetzt.

Das klingt sehr einfach, und das ist es auch, wenn wir akzeptieren, wie schwierig es ist.

Praktizierte Achtsamkeit unterstützt uns bei der Entschleunigung, dem Abbau von Stress, der Vermeidung von Konflikten und der Emotionsregulation. Achtsamkeit steigert das Wohlbefinden und die Gesundheit, stellt Kontakt zwischen Körper, Geist und Seele her und hilft, das Leben bewusster und intensiver wahrzunehmen. Unsere Resilienz (Widerstandsfähigkeit) wird gesteigert.

R.E.S.E.T.

Kieferentspannungs-Balance

(nach Philip Rafferty)

Balancierter Kiefer – Balancierter Körper

R.E.S.E.T. ist ein sanftes Verfahren zum Ausgleich des Kiefergelenks. Es werden die Kiefermuskeln sowie der gesamte Körper schnell, ohne Eingriff und ohne Schmerzen durch leichte Berührung im Gesicht entspannt.

Durch Stimulierung des gesamten Meridiansystems (Leitbahnen im Körper) kommt es zur Balancierung von Kopf bis Fuß und umgekehrt.

Die Behandlung kann angewendet werden bei

Zähneknirschen, Beißen, Pressen, Kieferfehlstellungen, Zahnspangen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Rücken-, Nacken-, Knie-, Hüftbeschwerden, verspannte Schultern, Restless-leg-Syndrom, Muskelschmerzen im gesamten Körper, Neuralgien, Konzentrationsschwäche, Erschöpfungszustand, zur Entspannung, uvm.