

Die **Individualpsychologie (IP)** ist ein ganzheitlicher Ansatz, mit dem das Verhalten von Menschen verstanden und erklärt werden kann.

Sie ist eine verständliche und leicht nachvollziehbare Umgangspsychologie und Gebrauchspsychologie, die sofort und direkt in den Alltag übertragen und umgesetzt wird.

Sie wird als Einzel-, Paar- oder Familientherapie eingesetzt.

Der Begründer der **IP** ist Alfred Adler.

IP ist für Menschen, die ihr eigenes Leben und ihr eigenes Verhalten, sowie das Verhalten von anderen Menschen besser verstehen möchten.

Situationen, Muster, Verhalten etc. werden beleuchtet und so auf eine gute Art diverse Strategien und Lösungen gefunden.

Sie lernen einen erfolgreichen Umgang mit sich selbst, sowie in sozialen Beziehungen im privaten und beruflichen Alltag.

(sich selbst besser verstehen, warum passiert mir das, was mache ich falsch, warum gerate ich immer wieder an diese Menschen oder Situationen.....)

Sie lernen sich selber in Ihrem Denken, Fühlen und Handeln besser zu verstehen und gewinnen den Einblick in Ihr eigenes Verhaltensmuster.

Sie lernen den Umgang mit schwierigen Mitmenschen, Probleme im Zwischenmenschlichen, Konflikte aller Art, Unstimmigkeiten, grössere-komplexere-Themen etc.

Positive und gewinnbringende Lösungsansätze sowie eine Vielfalt von Strategien werden entwickelt und aufgezeigt. Diese können sofort in den Alltag eingebracht und umgesetzt werden.

IP reflektiert das eigene Verhalten und das Verhalten des Anderen.

IP ist eine Hilfe zur Selbsthilfe

IP führt zu einer besseren Kommunikation im Zwischenmenschlichen Bereich.

IP ist hilfreich bei Minderwertigkeitsgefühlen und anderen Themen.

IP bewirkt viel, das aufbauend, langfristig und nachhaltig ist, sie ist eine positive und ermutigende Psychologie.

IP wird auch gerne in der Erziehung eingesetzt, Mut tut Gut = Ermutigen anstatt Entmutigen. Sie stärken sich selbst und Ihr Kind.

IP wird gerne mit anderen Methoden kombiniert und ergänzt

(Meridianbehandlung-Körperarbeit, System.Beratung, Vergebungsarbeit, Traumata-Arbeit, Coeur-Methode etc.)

Zwischen den einzelnen Behandlungen wird eine Pause von ca. 6-8 Wochen empfohlen. Ihre persönlichen Wünsche, Bedürfnisse sowie was ansteht wird individuell angeschaut und der Zeitabstand kann dadurch angepasst werden.

Jede Sitzung ist eine Bereicherung für sich selbst und führt zu einem erfüllenden und zufriedenen Leben.

Gerne berate und behandle ich Sie.