

# FREI RAUM

Praxis für Psychotherapie  
Psychologische Beratung  
& Hypnose

## Ziele

Sie haben private oder berufliche Beziehungsprobleme, Ängste, Schmerzen, depressive Verstimmungen, Probleme in der Lebensgestaltung?

In meiner Praxis möchte ich den Menschen Raum geben. Raum und Zeit und Verständnis für all das, was sie bewegt.

Im Leben, beruflich oder privat, begegnen wir verschiedensten Themen, Fragen und Grenzen. Vor allem aber begegnen wir uns selbst im tiefsten Inneren. Auf diesem Weg zu Ihnen selbst, sehe ich den Schwerpunkt meiner Arbeit.

Begleitung anzubieten wenn der Weg beschwerlich ist, Klarheit und Verständnis wenn das Leben verwirrend scheint, Kraft und Geduld in all den kleinen und großen menschlichen Lebenskrisen.

Bedürfnisse erkennen, Gefühle und Verstand in Einklang bringen, Blockaden und Lebensmuster lösen. Dies birgt die Chance zur inneren Freiheit, Selbstwerdung und Selbstverwirklichung, um uns und andere annehmen zu können, wie wir sind.

## Psychotherapie

Haben Sie den Wunsch tiefgreifende Aspekte und Verstrickungen Ihres Selbst und Ihres Lebens aufzuarbeiten, Introjekte zu lösen und Ihre Erfahrungen in Ihr Leben zu integrieren? Ich begleite Sie gerne auf Ihrem Weg!

## Lösungsfokussierte Kurzzeittherapie

Bestehende sowie während der Therapie entwickelte Erfahrungen und Fertigkeiten, bilden die Grundlage dieses konsequent lösungsorientierten Therapieablaufes. Dabei bietet eine Skala hilfreiche Unterstützung.

## Psychologische Beratung

Psychologische Beratung ist immer Hilfe zur Selbsthilfe im Hier und Jetzt, d. h. ein konkretes Ziel der Beratung ist, dass Sie zukünftig ohne Beratung auskommen.

Sie erhalten zu Ihrem Thema kompetente Auskunft, Unterstützung und Ideen von "außen", Sie binden sich nur für eine kurze Zeit und Ihre Investition ist sehr überschaubar!

Wenn Sie bei konkreten, eingegrenzten Themen, kurzzeitige bzw. zeitweise Beratung wünschen, unterstütze ich Sie gerne!

Die Basis meiner Arbeit bildet das Gespräch. Systemische, gestalterische sowie transaktionsanalytische Ansätze fließen mit ein.

Meine Arbeit unterliegt der Schweigepflicht.

## Schwerpunkt Trauerarbeit

Jeder von uns wird im Laufe seines Lebens einmal mit dem Tod und der Trauer über einen Verlust konfrontiert. Gefühle, die wir bisher nie oder nie in diesem Ausmaß erlebt haben, bestimmen plötzlich unser Leben.

Wir durchlaufen 4 Phasen der Trauer, bis wir uns wieder in einem seelischen und körperlichen Gleichgewicht befinden. Diese Phasen, können überlappen, zusammenfallen und miteinander vermischen, Selbstvorwürfe und Schuldgefühle auftauchen. Körperliche Reaktionen können uns zusätzlich verunsichern.

Menschen in dieser Lebenslage, Angehörige, die das Gefühl haben festzustecken, alleine zu sein bzw. diesen Weg nicht mehr alleine gehen zu wollen oder zu können, möchte ich dabei unterstützen ein solches Erleben zu bewältigen und den Verlust gut in ihr Leben zu integrieren.

## Schwerpunkt Trennung / Scheidung

Jede Trennung hat ihre eigene Dynamik, jeder Mensch bringt seine eigenen Themen mit und somit bleiben die Trennungsphasen im Leben für jeden betroffenen Menschen Ereignisse, die sehr individuell er- und durchlebt, sich unterschiedlich anfühlen und verarbeitet werden und ihr eigenes Tempo und Zeit brauchen.

Sie begegnen ihren eigenen Aspekten, Verlust- oder gar Existenzängsten, aufwühlenden negativen Gefühlen, körperliche Reaktionen kön-

nen zusätzlich verunsichern. Eine umfassende Aufarbeitung, Umstrukturierung und Neuorientierung ist mehr oder weniger von Nöten.

Menschen in diesen Situationen, Betroffene mit Kindern und deren ganz speziellen Aufgaben und Bedürfnissen möchte ich auf diesem Weg unterstützen und begleiten.

### Hypnose

Hypnose kann bei einer Vielzahl von Problemen helfen und auch in einer Psychotherapie unterstützend eingesetzt werden. ZB bei:

- Schmerzen (zB. Kopf, Rücken)
- Ängsten und Phobien
- Missstimmungen
- Stressproblematiken
- Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen
- Verhaltensproblemen (zB Schüchternheit)
- Sucht- und Gewohnheitsproblemen
- Ein- / Durchschlafschwierigkeiten
- Sprachproblemen
- Allergien verschiedenster Art

Für einen Hypnosetermin planen Sie bitte ca. 1,5 Stunden ein. Vorher findet selbstverständlich ein ausführliches Anamnesegespräch statt.

Neugierig geworden? Ich biete auch Wellnesshypnosen zum Kennenlernen an!

Zu einer persönlichen Beratung bzw Terminvereinbarung freue ich mich auf Ihren Anruf!

FREI RAUM



**Bettina Beck**, 1965 in München geboren und 2-sprachig aufgewachsen. Mutter eines Sohnes.

Teamleiterin in den Bereichen Gestaltung, Druck und Grafik. Dozentin für Siebdruck. Creative Director in einem Softwareunternehmen.

Persönliche Erfahrungen in der Betreuung von Kranken und Sterbenden, in Gestalttherapie und Familienstellen.

Ausbildung zum Psychologischen Berater an der Paracelsus Schule in München.

Prüfung zur Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie HPG in München.

Weiterbildung in Hypnotherapie



FREI RAUM

Praxis für Psychotherapie  
Psychologische Beratung  
& Hypnose

**Bettina Beck**  
Heilpraktikerin,  
beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie

Volkartstr. 22

80634 München

Tel: 089 / 18 97 06 58

beck@therapie-freiraum.de

www.therapie-freiraum.de