

Wenn Schwierigkeiten zu Problemen werden

Hilfe bei Störungen der Wahrnehmung, des Verhaltens, der Erlebnisverarbeitung und der sozialen Beziehungen.

Wie erkenne ich, dass ich Hilfe benötige

- wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre Alltagspflichten zu erfüllen
- wenn Sie schon selbst versucht haben, sich zu helfen, aber jetzt keinen Rat mehr wissen
- wenn Ihr Leidensdruck groß ist und Sie negativ beeinflusst
- wenn Sie Ihre Probleme mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln bekämpfen
- wenn Sie unter Ängsten oder Depressionen leiden
- wenn Sie unter Schmerzen, Schlafstörungen, sexueller Unlust, Herzrhythmusstörungen, Schwindel oder anderen körperlichen Beschwerden leiden und der Arzt keine körperliche Ursache feststellen kann

Für weitere Auskünfte stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Für ein unverbindliches Gespräch vereinbaren



Heilpraktische Praxis für psychologische Beratung und Psychotherapie Sabine Nehring-Neumann

Aufgabengebiete

Verhaltenstherapeutische Arbeit
Lebenskrisenbewältigung
Stressbewältigung
Partnerschafts- und Familienberatung

Erkennen - Verstehen - Lösen

Persönlichkeitsstörungen
Selbstwertprobleme, Selbstfindungsschwierigkeiten
Ängste, Unsicherheit, soziale Unsicherheit

Beratung bei
Essstörungen (Bulimie, Magersucht, Übergewicht)
Suchtverhalten (Alkohol, Nikotin, Drogen, Tabletten)
Psychosomatische Beschwerden

Hilfen bei
Umgang mit Wut und Aggression
Depression oder in Lebenskrisen
Ratlosigkeit, Leid, Trauerbewältigung

Berufliche Orientierung
Weiterentwicklung / Neuentwicklung
Überforderung / Unterforderung



Sabine Nehring-Neumann

Wilhelmstr. 3 D, 31303 Burgdorf
Telefon: 0 51 73 / 13 14

E-Mail: nehring.neumann@t-online.de



Termine nach Vereinbarung

Mitglied im Verband freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und psychologischer Berater e.V. (VFP)



Es gibt zwei Wege aus der Dunkelheit:

Entweder Du machst Licht,
dort wo Du bist,
oder Du gehst in die Sonne.



Sabine Nehring-Neumann

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Praxis für psychologische Beratung
und Psychotherapie



Verhaltenstherapeutische Arbeit

Mit der heilpraktischen Verhaltenstherapie können seelische Störungen reguliert werden. Ursache und Entstehungsgeschichte verschiedenster Probleme werden gemeinsam erarbeitet. Dabei steht die Hilfe zur Selbsthilfe für den Patienten im Mittelpunkt.

Die Natur hält verschiedene Lebensabschnitte für uns bereit. Einige davon sind schwerer zu durchleben. Veränderung ist auch eine Sache der Natur, wir müssen sie nur zulassen.



Sabine Nehring-Neumann

Während der verhaltenstherapeutischen Arbeit werden dem Patienten Möglichkeiten an die Hand gegeben, um seine Probleme zu bewältigen, leichter zurecht zu kommen und dadurch seine Handlungsfähigkeit zu erweitern.

Der schrittweise Ausbau, die Förderung der Persönlichkeitsstruktur und der individuellen Fähigkeiten dienen einer besseren Selbstregulation.

Mit dieser lösungsorientierten Arbeit und der klientenzentrierten Beratung werden realistische Ziele erarbeitet und umgesetzt.

Bei diesem Entwicklungsschritt sind Sie nicht allein, professionelle Unterstützung und Begleitung sind Ihnen sicher.

Hypnotherapeutische Arbeit

Die Hypnotherapie ist eine weitere Möglichkeit einer kommunikativen Verständigung zwischen Patient und Therapeut.

Der Therapeut hilft dem Patienten, in eine hypnotische Trance zu gelangen und diesen Zustand für Veränderungsarbeit zu nutzen.

In diesem Zustand steht die vom Bewusstsein ausgeübte Kontrolle im Hintergrund, und unbewusste Prozesse können stärker in den Vordergrund der Aufmerksamkeit treten.

Das Unbewusste ist eine Quelle an Ressourcen und Kreativität. Es wird Raum für seelische Bearbeitung und Veränderung gegeben.

Bei der Hypnotherapie werden Metaphern, Sprachbilder, Analogien und Wortspiele beim Patienten im Trancezustand eingesetzt. So kann er sich neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten für seine Problemlösung nutzbar machen. Die Wahl, welche dieser Ideen angenommen wird, bleibt dabei vollkommen bei ihm selbst.

Wie bei der Verhaltenstherapie sind auch hier Vertrauen und Offenheit eine Grundvoraussetzung, um positive Veränderungen erfahren zu können. Lernen wir uns in einem Erstgespräch kennen und schaffen diese.

“Die Lösung liegt außerhalb des Problems”
Albert Einstein