

Meine Arbeitsweise und Schwerpunkte:

Anti-Stressprogramme:

Bewältigung und Reduktion von Stress mit Hilfe der folgenden, bewährten Entspannungsverfahren:

- Autogenes Training (AT) nach Schultz
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson
- Achtsamkeitstraining
in Anlehnung an Jon Kabat-Zinns medizinischem MBSR-Training (Mindfulness-Based-Stress-Reduction)

Selbstsicherheits- sowie Soziales Kompetenz- und Problemlösungstraining

Methoden aus der Systemischen Therapie und aus der Kognitiven Verhaltenstherapie (u.a. lösungsorientierte Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer)

Supportive- und Soziotherapie zur Alltagsbewältigung und Lebensberatung

Ich kann auf einen **langjährigen beruflichen Erfahrungsschatz** in der Arbeit mit psychisch kranken Erwachsenen und mit Kindern zurückgreifen.

Die Kosten für eine Sitzung, Beratung oder Behandlungskur (Einzel oder in der Gruppe) erfahren Sie bei mir gerne im telefonischen oder im persönlichen Gespräch oder auf meiner Internetseite unter „Termine und Preise“.

„Das Leben kann in der Schau nach rückwärts verstanden werden, jedoch nur in der Schau nach vorwärts gelebt werden.“

Søren Kierkegaard

Folgende Informationen finden Sie auf meiner Internetseite www.therapie-rauleder.de:

Kontaktformular, Anfahrt bzw. Verkehrsanbindung

Therapiekosten (Honorar), Terminabsage und -ausfall

Dauer und Anzahl der Therapiesitzungen bzw. Termine außerhalb meiner Praxis

Kostenerstattungsverfahren (Vorgehensweise)

Vorteile für Selbstzahler und Vorteile einer Privatpraxis

Meine Qualitätssicherung und meine Schweigepflicht

Erläuterungen zur Kunsttherapie, Hypnose, etc.

Angaben zu meiner Person und Vita sowie Fotos von den Räumlichkeiten und aus der Kunsttherapie



Angelika Rauleder

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kunsttherapeutin
Kunstpädagogin

Hypnotherapeutin
Dipl.-Sozialpädagogin

Terminvereinbarung

Tel. 0163-2421933

www.therapie-rauleder.de

(bitte Kontaktformular verwenden)

Mail: ar@therapie-rauleder.de

Alexanderstr. 12

60489 Frankfurt a.M./Rödelheim

(50 m vom S-Bahnhof entfernt)



»Mensch, erkenne Dich selbst.
Mensch, werde der Du bist!«

Angelika Rauleder

Psychotherapie – Kunsttherapie
Hypnose – Entspannungsverfahren
für Erwachsene & Kinder

Soll in Ihr Leben wieder Lebendigkeit, Erfolg und Sinn einkehren?

Wollen Sie Stabilität, persönliches Wohlbefinden und Zufriedenheit zurück gewinnen und Ihr Leben (wieder) mit Selbstvertrauen selbst gestalten?

Ich biete Ihnen ein breites Angebot im Bereich der Psychotherapie und Beratung an.

Meine Schwerpunkte liegen in der Kunst- und Hypnosetherapie sowie in verschiedenen Entspannungsverfahren. Mein Arbeitsansatz ist "integrativ", somit kann ich die Behandlungen sorgfältig auf Ihre ganz individuellen Bedürfnisse ausrichten und anpassen.

Meine psychotherapeutische Praxis ist für Sie ein geschützter und sicherer „Probe- und Erlebnisraum“, in der Sie sich in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre neu entdecken und finden können. Sie lernen einen adäquaten Umgang mit persönlichen Hindernissen und Grenzen, um neue, positive Veränderungen zu erreichen.

Wir erarbeiten gemeinsam für Ihre eigentlichen Probleme brauchbare Antworten und kreative Lösungen.

Durch das Aktivieren Ihrer Selbstheilungskräfte und Ihrer Widerstandskraft (Resilienz) erleben Sie, wie befreiend es für Sie ist, sowohl bei mir in der Praxis, als auch in Ihrem Alltag, Lebensfreude (wieder) zu spüren und Ihr inneres Potential voll zu entfalten.

Es ist mir ein großes Anliegen, Sie einfühlsam und bestmöglich auf Ihrem Weg zu unterstützen und zu begleiten.

Nehmen Sie mit mir Kontakt auf,

telefonisch, persönlich, über mein Kontaktformular auf meiner Internetseite oder per E-Mail und vereinbaren Sie mit mir ein Erstgespräch in meiner Praxis

Das Vorgespräch mit mir ist kostenlos und unverbindlich.

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen und Sie auf Ihrem Weg unterstützen zu dürfen.

Angelika Rauleder

Meine Behandlungsangebote:

zur Gesundheitserhaltung und zur persönlichen Weiterentwicklung, in der Krise bzw. Erkrankung und zur Rückfallprophylaxe:

- Psychologische Beratungsgespräche
- Vertrauensvolle Begleitung und Psychotherapie in Krisenzeiten und bei psychischen Erkrankungen
- Akute Krisenintervention
- Selbsterfahrung und Weiterentwicklung
- Workshops für Groß und Klein in der Kunstpädagogik (z.B. Firmenevents und Kindergeburtstage)

bei

- Problemen in Beziehungen, Familie und Beruf
- Erziehungsproblemen
- Schwierige Übergangsphasen
- Erfahrungen mit Trennung, Verlust oder Trauer
- Lebens- und Sinnkrisen
- Psychosomatischen und somatoformen Störungen
- Ängsten, Depressionen und Burnout-Syndrom
- Abhängigkeitserkrankungen und Essstörungen
- Entdeckung und Entfaltung des eigenen Potentials

lösungs- ziel- ressourcenorientiert
analytisch (ursachenorientiert)
erlebnisorientiert - kreativ

Meine Arbeitsweise und Schwerpunkte:

Meine Arbeit basiert methodisch auf den folgenden Therapieverfahren und ist getragen durch meine humanistische Grundhaltung:

Kunsttherapie

Bei der tiefenpsychologisch orientierten Kunsttherapie kommen zusätzlich verschiedene **Elemente aus der Musik- und Spieltherapie** zum Einsatz.

Einige Beispiele: „Innere Kind“-Arbeit, Biographie-Arbeit, (z.B. „Timeline“-Arbeit), Arbeit an persönlichen Glaubenssätzen, Überzeugungen und Werten, Arbeit an einem positiven Zukunftsbild mit eigener Vision.

Katathymes Bilderleben/Symboldrama (nach TMI)

Bei diesem angeleiteten Tagtraumverfahren von Hanscarl Leuner können unsere inneren Bilder und unbewußte Konflikte durch das Erschließen des symbolischen Sinns verstanden werden.

Hypnose(therapie oder -kur)

Zur Raucherentwöhnung, zur Gewichtsreduktion, gegen Depressionen und Burnout, zum Abbau von Ängsten und Phobien, gegen körperliche Beschwerden (u.a. zur Schmerzlinderung), Aufbau von Immunabwehr und gegen Allergien.

Zum Stressabbau, als Tiefenentspannungskur, zur Schlafverbesserung, Entscheidungsfindung, Motivations-, Leistungs- und Konzentrationssteigerung und „Superlearning“, zur Charisma- und Selbstwertsteigerung sowie zum Erlernen von Selbsthypnose.