



Ursula Dannhäuser

Diplom-Psychologin

Psychologische Psychotherapeutin

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Systemische Therapeutin (SG)

Kommunikationstrainerin

Supervisorin

Langjährige Erfahrung in Einzel-,

Paar-, Gruppentherapie und

Erwachsenenbildung

verheiratet, 4 Kinder

Termine nach Vereinbarung

02222/979823

Am Mühlenweiher 22

53347 Alfter

Praxis für systemische Beratung und Therapie

Ursula Dannhäuser
Psychologische Psychotherapeutin

Systemische Therapie ist eine lösungsorientierte Beratungsform. Sie ermöglicht das Verstehen von Zusammenhängen, die Entdeckung eigener Ressourcen und deren Weiterentwicklung. Sie unterstützt Menschen in herausfordernden und kritischen Lebensübergängen und beachtet dabei den individuellen Lebenskontext. Die wertschätzende Arbeit verhilft zu einem erweiterten Lösungs- und Handlungsspielraum.

Neue Perspektiven entwickeln ist Ziel der Beratung und Therapie. Unzufriedenheit, Streit, Rückzug, Selbstunsicherheit und Krankheit sind Hinweise auf Krisen. Krisen im persönlichen Lebenslauf, in der Partnerschaft und im Beruf können verstanden werden als einen Hinweis, dass Entwicklung ins Stocken geraten ist oder eine besondere Herausforderung ansteht. In dieser Sichtweise liegt die Chance, Krisen sinnvoll zu nutzen.



In der Beratung unterstützte ich Sie, die Krise zu verstehen, die zugrunde liegenden Bedürfnisse ernst zu nehmen, miteinander ins Gespräch zu kommen, Konflikte zu lösen, neue Ziele zu entwickeln und Veränderung zu wagen.

Gesundheit fördern und erhalten ist das Ergebnis von Beratung und Therapie. Gesundheit beinhaltet die Fürsorge für den Körper und den Umgang mit Krankheiten. Gesundheit bedeutet die Entwicklung von Selbstbewusstsein, Kreativität und Emotionalität. Gesundheit meint das Erleben von Kompetenz und Zufriedenheit am Arbeitsplatz und in Beziehungen. Gesundheit sucht nach Lebenszielen und Lebenssinn.

Einzeltherapie

- ◆ die persönliche Entwicklung liebevoll in den Blick nehmen
- ◆ Lebensziele wahrnehmen
- ◆ Blockaden lösen
- ◆ Handlungsoptionen erweitern

Paarberatung

- ◆ Lebens- und Paargeschichte auf den Grund gehen
- ◆ Kommunikation fördern
- ◆ Konflikt- und Stressbewältigung lernen
- ◆ Zuwendung und Intimität Raum geben

Familientherapie

- ◆ Lebensübergänge gestalten
- ◆ einander Halt geben und loslassen
- ◆ Kommunikations- und Konfliktfähigkeit fördern
- ◆ Generationengrenzen beachten

Supervision

- ◆ Arbeitsprozesse reflektieren
- ◆ Kontextuelle Bedingungen berücksichtigen
- ◆ Ressourcenorientierte Lösungsideen entwickeln
- ◆ Kreativ und zielorientiert arbeiten

Gesundheitscoaching

- ◆ Bewusstsein für die eigene Gesundheit entwickeln
- ◆ Gesundheit ganzheitlich verstehen
- ◆ Umgang mit Stress lernen
- ◆ Veränderungsschritte planen

Schwerpunkte meiner Arbeit

Einzeltherapie

Paarberatung

Familientherapie

Supervision

Gesundheitscoaching