



Online-Beratung Telefon | Skype

Als Alternative und Ergänzung zur klassischen „face-to-face“ Therapie biete ich Ihnen eine Online-Beratung via Telefon oder Skype an. Sie bietet den Vorteil, Hilfestellung auch bei knappen Zeitressourcen zu bekommen. Alles was Sie benötigen ist ein Festnetzanschluss oder eine Internetverbindung.

Ein positives Selbstwertgefühl stellt einen zentralen Indikator der psychischen und körperlichen Gesundheit dar. Doch familiäre Dauerkrisen, fehlende Unterstützung, häufige Kritik oder gar emotionales Überengagement und die damit verbundenen Emotionen von Furcht, Bedrohung und Hilflosigkeit führen zwangsläufig zu erschöpfenden Erregungsmustern mit unendlichen Gedankenkreisen und entsprechenden Stresshormonen.

„Sich ständig Sorgen machen müssen“ ist ein schmerzlicher Nährboden für Erkrankungen von A wie Adipositas bis Z wie Zöliakie. Doch in Punkto Stressbelastung sollte eins klar verstanden werden: *Nicht* unsere äußeren Lebensumstände sind Ursache für unseren Stress, sondern unsere subjektive Bewertung der Lebensumstände und den damit verbundenen Gefühlen...

- bestimmte Situationen nicht unter Kontrolle zu haben (Kontrollverlust)
- sich selbst nicht unter Kontrolle zu haben (mangelnde Selbstkontrolle)
- sich nicht entwickeln zu können
- auf sich selbst gestellt zu sein und keine Hilfe erwarten zu können

stresst uns. Stress ist damit eine *bio-psycho-soziale Belastungsreaktion*, die eintritt, wenn wir glauben, dass wir mit existenziellen Konsequenzen zu rechnen haben.

Online-Beratung bei:

Depression, Ängste und Panik, Burn-out, Erschöpfung, Essstörungen, Familien-, Schul- oder Partnerschaftskonflikte, Mobbing, Stressmanagement, ADHS, psychosomatische Schmerzen uvm.

Online-Beratung via Telefon & Skype

Eine gute Möglichkeit, mit wenig Zeit und finanziellen Aufwand, professionelle Hilfe zu bekommen. Termin nach Vereinbarung | Grundgebühr 120 € inkl. 1 Stunde Beratung, jede weitere Minute 2 €

Termine und Informationen unter www.simplepower.de oder rufen Sie mich an!