



Was kostet es?

Körper- und Psychotherapie

«Geh du vor», sagte die Seele zum Körper, «auf mich hört er nicht. Vielleicht hört er auf dich». «Ich werde ihn krank machen, dann wird er Zeit für dich haben», sagte der Körper zur Seele.

Ulrich Schaffer

Laufe nicht der Vergangenheit nach und verliere dich nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht.

Das Leben ist hier und jetzt.

Buddha

Falls Sie eine Zusatzversicherung für Psychotherapie bei einer Krankenkasse abgeschlossen haben, übernimmt diese einen Teil der Kosten. Auskunft erteilt Ihnen Ihre Krankenkasse. Ich bin bei allen Krankenkassen anerkannt.

Einzelsitzungen dauern 60 Minuten und kosten 180 CHF.
Familien/Paargespräche dauern 60 Minuten und kosten 220 CHF.

Anmeldung

Susan Tschudin

Lic. phil. Psychologin

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Eidg. anerkannte Physiotherapeutin HF

Praxis für Körper-und Psychotherapie
Burgunderstrasse 42 (Hinterhaus OG)
4051 Basel

Telefon: +41 (0)61 283 92 98 / +41 (0)76 565 92 98

www.koerper-und-psychotherapie.ch
info@koerper-und-psychotherapie.ch

Egal, was Sie gerade beschäftigt:

Welcher Schmerz Ihr Herz berührt
Welche Sorgen auf Ihren Schultern lasten
Welche Angst Ihre Brust zuschnürt

Es gibt immer einen Weg! Der beginnt im Hier und Jetzt.



susan tschudin
körper- und psychotherapie



Psychotherapie

Worum geht es?

Im Leben gibt es immer wieder Phasen, Situationen oder Schicksalsschläge, die völlig unerwartet über einen Menschen hereinbrechen.

Von intensiven Gefühlen (Angst, Hilflosigkeit, Wut...) überrollt, fällt es schwer, einen Umgang damit zu finden. Der menschliche Organismus kann Atmung und Muskulatur dazu verwenden, die Intensität von Gefühlen und Empfindungen zu mindern oder zu verdrängen. Kurzfristig hilft das fürs Überleben. Langfristig sind jedoch Anpassungen an die neue Situation unabdingbar.

Werden Körperempfindungen abgeschaltet, führt dies meistens auch zu einer Selbstentfremdung. Dadurch öffnet sich ein Tor für Störungen und Krankheiten. Verhalten und Erleben in zwischenmenschlichen Bereichen können sich ebenfalls verändern, was wiederum zu neuem Stress führen kann.

Was erwartet Sie?

Das Gespräch ist, wie bei einer Gesprächstherapie, Bestandteil jeder Sitzung.

Ziel ist es einen neuen Zugang zu Gefühlen und Körperempfindungen zu finden damit neue Erfahrungen möglich werden.

Dies kann über gezielte Übungen, achtsames Bewegen oder über die Atmung geschehen. Damit wird ein erlebbarer Zugang zum Körper geschaffen und festgefahrene Sichtweisen und Verhaltensmuster können hinterfragt und verändert werden.

Für wen ist Psychotherapie geeignet?

Schwierige Lebenssituationen sind meistens komplex und vielschichtig. Nicht alle Problembereiche lassen sich mit dem Wissen und dem Verstehen von Ursache und Wirkung lösen.

Manchmal ist es notwendig, zuerst neue Erfahrungen zu zulassen. Im Erleben wird manches erst «begreifbar».

Der Körper kann als Klangschaale der Psyche betrachtet werden. Daher ist es sinnvoll, den Körper immer miteinzubeziehen.

Bei Essstörungen, Schmerzen und funktionellen körperlichen Störungen ist meiner Ansicht nach eine Körperarbeit zentral und unabdingbar.

Ich arbeite mit Jugendlichen und Erwachsenen.