

Verhaltenstherapie

Die Entstehung der Verhaltenstherapie liegt im Jahre 1878 bei John B. Watson.
Diese hat sich im Laufe der Jahre natürlich weiterentwickelt und vertieft.

Hier hast Du die Möglichkeit Dich selbst zu reflektieren, indem Du Dich eine gewisse
außen Rolle begibst und die Lebensumstände die Dir Kummer bereiten betrachtest.

Da sich viele Leidensumstände im Leben ergeben aufgrund von eigenen
Lebensmustern & Konditionierungen ist es wichtig, dass Du Dich selbst als erstes in
Deiner Rolle als Person betrachtest & reflektierst.

Sehr oft ergeben sich hieraus Erkenntnisse, die ein verändertes selbst Verhalten
auslösen und somit eine Veränderung der Lebensumstände und Situationen
herbeiführen.

Wie oft Du das Bedürfnis verspürst einen Termin zu vereinbaren liegt ganz bei Dir.
In den meisten Fällen sind 1-3 Sitzungen sinnvoll.

Ablauf:

Diese Therapie ist im Grunde ein Gespräch zwischen uns, in einigen Fällen ist
jedoch eine Art Rollenspiel/Aufstellung mit eingebaut um das eigene Verhalten
besser erkennen zu können.

Namaste

Jasmin Faelens

Zentrum für Selbstreflexion & Meditation - Tannenweg 6, 91469 Hagenbüchach
Tel.09101-902348 Email:JasminFaelens@Licht-der-Liebe.de
www.JasminFaelens.de