



## **Logotherapie und Existenzanalyse Methoden nach Viktor E. Frankl**

*sinnzentrierte Psychotherapie als Prophylaxe*

### **ZIELGRUPPEN**

Menschen jeglichen Alters und unterschiedlichen Lebenskrisen, Schul- und Lernschwierigkeiten, Singles-, Ehe- und Partnerschafts-, Lebens- und Erziehungsprobleme sowie bei Verhaltensstörungen.

### **VORGEHENSWEISE**

Ausgegangen wird von der Erwartungshaltung des Ratsuchenden, von seinen Vorstellungen und der Bereitschaft, an sich selbst etwas ändern zu wollen.

Die Kontaktaufnahme ist grundsätzlich freiwillig, und die Gespräche werden beidseits aktiv geführt. Bei körperlichen oder psychischen Krankheitsmerkmalen ist eine engere Zusammenarbeit mit dem Hausarzt erwünscht.

Das vielseitige Methodenangebot wird sorgfältig besprochen bevor weitere Termine vereinbart werden. Das aktuellste Problem wird schriftlich vorbereitet und zu Beginn der Beratung mitgebracht.

## **THERAPIEZIELE**

Die Logotherapie eignet sich auch für die Alltagssorgen als eine begleitende Kurz-Zeit-Therapieform von der Gegenwart in die Zukunft hinweisend.

Die Existenzanalyse ist eine vertiefende Betrachtungsweise, welche von der Gegenwart über die Vergangenheit in die Zukunft ausgerichtet ist.

Sie kann sich über mehrere Monate, sogar über 1 bis 2 Jahre erstrecken; es kommt dabei auf die Zeitintervalle der Zusammenkünfte an.

Zu Beginn einer Beratung oder Therapie ist das Gefühl der Geborgenheit wichtig. Der freiwillige Charakter ermöglicht auch wieder ein *Loslassen*, ein *Aussteigen* aus dem vorübergehend entstehenden Schutzraum.

Das Hauptziel ist die Selbständigkeit und die Eigenverantwortung **für** das Leben in der Gemeinschaft, in der jeder zur Zeit lebt.

Wir alle, ob jung oder älter, sind einem ständigen Veränderungsprozess ausgesetzt. Es kommt darauf an, *WIE* ihn sich jeder gestaltet, **für** oder **gegen** ein sinnvolles und verantwortungsbewusstes Leben.

## **METHODEN**

**Logotherapie** = kommt überall dort zum Einsatz, wo der Mensch im Ringen um den Sinn seines Daseins eines Beistandes bedarf.

**Existenzanalyse** = ist das Auffinden der Möglichkeiten eines Sinnanrufs inmitten der realen Gegebenheiten.

Die Grundprinzipien dieser Ganzheitstherapie:

- Stärkung des körperlichen Gesundheitsbewusstseins
- Stärkung der psychischen Befindlichkeiten
- Die eigenen geistigen Fähigkeiten für Sinn und Werte zu entdecken

### **Positive Psychotherapie und Familientherapie nach Dr. med. Nossrat Peseschkian, Wiesbaden**

Die Grundprinzipien dieser Ganzheitstherapie:

- Transkultureller Denkansatz
- Mikrotraumen-Theorie und 5-Stufen-Konzept
- WIPPF* - Frage- und Profilbogen-Auswertung

### **Klientenzentrierte Gesprächs-Psychotherapie nach Carl Rogers, USA**

Die Grundprinzipien dieser Ganzheitstherapie:

- gegenseitige Akzeptanz
- Empathie = Einfühlungsvermögen
- Kongruenz = Übereinstimmung

### **Neuro-Linguistisches Programmieren = NLP nach Anthony Robbins, USA**

Eine bewusstseins-erweiternde Aktivierung der körpereigenen Sinnesorgane als positive Lebensenergie

### **Integrative- und Gestalttherapie, Fritz Perls Institut nach Helarion Petzold, Düsseldorf**

Eine eingliedernde, ergänzende Therapierichtung wie Rollenspiele, Malen und Gestalten

### **Ernährungs-und Stoffwechseltherapie nach Dr. med. Hans Desaga, Fürth im Fachkurhaus „Seeblick“, Berlingen/TG**

## METHODEN

- Logotherapeutisches Familien-Therapie-Modell nach Dr. Elisabeth Lukas, München
- Logotherapeutische Autobiographie = zur Erfahrung der eigenen Personalität als Selbsterfahrung nach Dr. Elisabeth Lukas
- Logotherapeutisches Konflikt-Lösungsmodell  
Mediativ = vermittelnd nach Dr. Elisabeth Lukas
- Logotherapeutische Pädagogik = Erziehungsansätze nach Dr. Elisabeth Lukas, Prof. Dr. Bijan Adl-Amini, Kiel und Dr. Franz Sedlak, Wien
- Logotest nach dem Fragenschema von Dr. Elisabeth Lukas und Joseph Fabry, Kalifornien
- Logotherapeutische Biblio-Therapie = sinnvolle Texte, Literaturhinweise, orientalische Weisheiten
- Logotherapeutische Video- und Tonbandkassetten zur Vertiefung in diese positive Psychotherapie
- Narrative Psychotherapie = erzählende Lebensbeispiele
- Bildmeditation mit aufbauenden Folien-Bildern
- Autogenes Training = Konzentrative Selbstentspannung nach Dr. H. Schultz, Berlin
- Psychohygiene als Prophylaxe und Lebensoptimierung vom Institut für Angewandte Psychologie, Zürich
- Lüscher-Farben-Diagnostik nach Prof. Dr. Max Lüscher, Luzern
- Aktive Hilfe zur Selbsthilfe als Einzel- oder Gruppentherapie mit eigenem Ganzheitsmodell für Selbsthilfegruppen im Sinne der Primär-Prophylaxe
- Die sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn, Memmingen
- Psychologische Astrologie nach Huber-Koch, API, Adliswil

***Besuchen Sie mich auf dem Internet:***

[www.logotherapie-bodensee.ch](http://www.logotherapie-bodensee.ch)  
Email: patzer@logotherapie-bodensee.ch