



Psychotherapie (HPG) & Lebensberatung

Judith Ortmann

Diplom-Sozialwissenschaftlerin
Sozialtherapeutin - Psychotherapeutin HPG
Supervisorin DGSv

Espert 1
42477 Radevormwald

 0173 890 597 6
 info@praxis-judith-ortmann.de

Judith Ortmann

Horizonte entdecken
Perspektiven entwickeln





Psychotherapie (HPG)

Kommt Ihnen Folgendes bekannt vor?

- Sie empfinden Ihr Leben zunehmend als belastender.
- Sie wiederholen Ihre Gedankenmuster und Ihre emotionalen Verhaltensmuster immer wieder.
- Sie können diesen Kreislauf nur noch schwer oder gefühlt gar nicht mehr durchbrechen.
- Ihre Lebensfreude schwindet immer mehr.
- Sie haben neben psychischen Symptomen auch körperliche Beschwerden.

Dann ist es meist sinnvoll, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ich bin davon davon überzeugt, dass wir die Lösungen unserer Probleme bereits in uns tragen und wir diese Fähigkeiten oft nur (re-)aktivieren müssen.

Ich sehe und verstehe Sie als Mensch vor dem Hintergrund Ihrer einzigartigen Lebensgeschichte. Schwerpunktmäßig arbeite ich mit Elementen der klientenzentrierten Gesprächsführung, der systemisch / lösungsorientierten Therapie sowie der tiefenpsychologisch orientierten Psychotherapie.

Lebensberatung

Warum Lebensberatung?

Fast jede Krise birgt in sich Chancenpotenzial, das wir nur erkennen müssen.

Manchmal stellt uns das Leben vor große Herausforderungen - sei es durch Veränderung unserer Lebensumstände, besondere Belastungen, Konflikte, denen wir uns stellen müssen, Ängste, Bedrücktsein oder auch einfach nur das Gefühl, mit unserer aktuellen Situation unzufrieden zu sein und nicht zu wissen, wie wir unsere Lage verbessern können.

In solchen Fällen erweist sich die externe Unterstützung durch eine Fachkraft meist als sehr hilfreich dabei, die eigenen Kräfte wiederzuentdecken und die belastende Situation systematisch zu bewältigen.

Gern berate ich Sie dabei, wie Sie ...

- schwierige Ereignisse verarbeiten können
- Hoffnung für Ihr Leben schöpfen
- die für Sie passenden Wege der Veränderung finden
- Ihr Leben mehr bejahen können

Für Paare und Familien biete ich Paarberatung und Familiengespräche an.

Kontaktieren Sie mich gerne.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

☎ 0173 890 597 6

✉ info@praxis-judith-ortmann.de

www.praxis-judith-ortmann.de

