

Was erwartet Sie?

Am Anfang jeder Beratung steht die diskrete Erfassung Ihrer individuellen Situation und Ihrer Wünsche, Bedürfnisse und Ziele. Gemeinsam schauen wir dann auf die vorhandenen eigenen Entwicklungs- und Veränderungspotenziale und versuchen einen Weg zu finden, wie es weiter gehen kann. Wir arbeiten dabei ressourcen-, handlungs- und zielorientiert und vermitteln schwerpunktmäßig Selbsthilfemethoden, mit denen Sie Krisen und schwierige Situationen leichter meistern sowie belastende Gedanken und Gefühle überwinden können. Mein Anliegen ist es, Sie zügig in die Lage zu versetzen, sich selbst zu helfen und von der Beratung / Hilfe unabhängig zu werden.

Ergänzend zum Gespräch finden auch Verfahren und Techniken der speziellen Stress- und Traumabewältigung Anwendung. Bei Bedarf können körperorientierte Kurzzeittherapien durchgeführt werden. Ziel ist es, Ihnen in einem überschaubaren Zeitrahmen eine positive Veränderung Ihrer Situation zu ermöglichen.

Informationen und Anfragen:

Alfred Ludwig
Heilpraktiker (PT / HPG)
Traumafachberater
Systemischer Berater



Termine und Honorar auf Anfrage
Hausbesuche!
Schnelle Hilfe!
Keine Wartezeiten!

Rufen Sie mich bitte an oder schreiben Sie mir. Ich berate Sie gerne.

0231-1873518
alf.ludwig@arcor.de
ww.lang-leben.net

Wege zurück ins Leben



Stressmanagement
Traumafachberatung
Entspannungstraining

Volkskrankheit Stress

In allen Lebensbereichen, ob Schule, Beruf, oder Familie, finden wir heute steigende Leistungsanforderungen und eine Zunahme von Alltagsstress, der uns oft überfordert. Wir haben nicht mehr die Zeit und auch oft nicht die Fähigkeit, diesen Stress zu bewältigen. Der daraus resultierende **Dauerstress** führt häufig zu gesundheitlichen Belastungen und Störungen.

Nach stark belastenden Ereignissen können bei Betroffenen, Zeugen sowie deren Angehörigen starke seelische Reaktionen auftreten. Solche Ereignisse sind z. B. Naturkatastrophen, Unfälle oder zwischenmenschliche Gewalt. Solche **traumatische Erfahrungen** führen zu einer extremen Stressreaktion und sind ein so einschneidendes Erlebnis, dass die Betroffenen dauerhafte Beschwerden oder psychische Störungen entwickeln können:

- Gesteigerte Erregbarkeit, Schreckhaftigkeit und Reizbarkeit.
- Ängstliche Vermeidungshaltung, emotionale Abstumpfung.
- Wiederkehrende, plötzliche Erinnerung, Albträume, Flashbacks.
- Gedächtnis-, Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

Diese Symptome sind eine „normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis“, das den Rahmen alltäglicher Erfahrung deutlich übersteigt.

Stressfolgestörungen

Dauerstress und traumatische Erlebnisse können, wenn die Selbstheilungskräfte überfordert sind, psychisch krankmachen. Die Gefahr von **Folgestörungen** ist dann besonders groß, wenn die typischen Stresssymptome mehrere Wochen andauern oder so heftig sind, dass die Betroffenen nicht in den normalen Alltagsablauf zurückfinden.

Woran erkennen Sie, ob Sie betroffen sind?

- Wenn sich Empfindungen und Gefühle nicht über längere Zeit normalisieren.
- Sich häufig ungewollt belastende Erinnerungen und Bilder aufdrängen.
- Wenn Sie Situationen oder Orte meiden, die Erinnerungen wachrufen.
- Ihre sozialen Beziehungen unter Ihrem Verhalten leiden.
- Wenn sie zu erhöhtem Medikamenten oder Alkoholkonsum neigen.

Derartige Folgen gehen meistens innerhalb von einigen Wochen nach dem Ereignis von alleine zurück. Halten die Symptome jedoch länger an oder treten sie erst einige Zeit nach dem Ereignis auf, sollten Sie Hilfe in Anspruch nehmen.

Mein Angebot:

Wenn Sie merken, dass Ihre Lebensqualität durch Dauerstress und Trauma negativ beeinflusst wird, biete ich Ihnen professionelle Beratung und Hilfe an. Gemeinsam können wir Ihre Situation klären, Ressourcen erweitern, Lösungen entwickeln und Wege suchen, wie Sie wieder ins normale Leben zurückfinden können.

- Zeitnahe, systemische Krisenberatung
- Ausführliche Informationen über Stressfolgestörungen.
- Individuelle Beratung und Nachsorge bei belastenden Ereignissen.
- Einführung in die Methoden der Stress- und Traumabewältigung.
- Erarbeitung individueller Selbsthilfemaßnahmen.