

Zur Person



Dagmar Lerch

Dipl.-Sozialpädagogin
Gestalttherapeutin (DVG)
Paartherapeutin
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Sind Sie interessiert?

Für ein persönliches Gespräch stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Telefonische Terminvereinbarung

Mobil	01 70/ 9 31 88 93
Mo - Mi	08.00 – 09.00 Uhr
Do	19.00 – 20.00 Uhr
Fr	08.00 – 09.00 Uhr

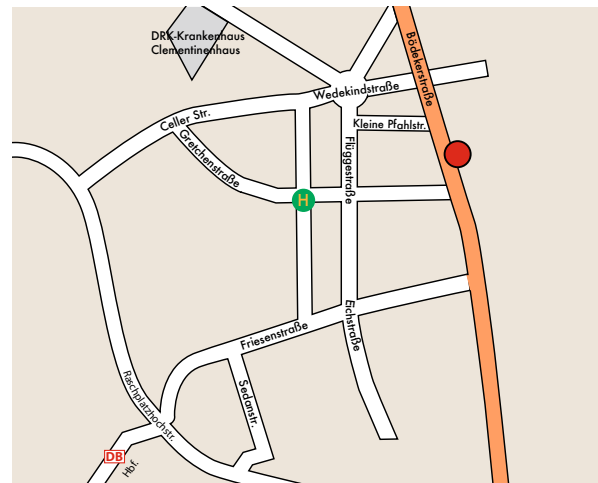
So erreichen Sie mich

Bödekerstraße 54, 30161 Hannover
Tel. 05 11/ 3 88 77 80

e-Mail Dagmar.Lerch@htp-tel.de
www.gestalttherapie-lerch.de

U-Bahn-Linien 3, 7
Station Sedanstraße oder Lister Platz

Buslinien 100, 121, 200
Station Wedekindstraße



Quelle: Fotolia

Gestalttherapie

Dagmar Lerch

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gestalttherapeutin
Dipl.-Sozialpädagogin

Gestalttherapie – was ist das?

Die Gestalttherapie ist ein in den 1950er Jahren entwickeltes ganzheitliches psychotherapeutisches Verfahren, mit dem psychische Probleme und Leiden effizient behandelt werden sowie die Persönlichkeit gestärkt wird.

Als Grundlage für die Gestalttherapie dient die Gestaltpsychologie mit der Erkenntnis, dass Lebewesen sich selbst und ihre Umwelt als ganzheitliche Prozesse wahrnehmen und sinnvoll strukturieren. Der Mensch hat das Bedürfnis, diese Ganzheit (Gestalt) in jedem Moment seiner Existenz herzustellen.

Durch Abspaltung oder Verdrängung unerwünschter, kritischer oder unerwarteter Erlebnisse (z. B. Trennung, Krankheit, ungelöste Konflikte) kann die Wahrnehmung dieser Gestalt unterbrochen sein. Dieses kann zu einer Hemmung der natürlichen Entwicklung bis hin zu psychischem und körperlichem Leid führen.

Durch Wahrnehmung der eigenen Mimik, Gestik, Körperhaltung, Sprache und Stimme sowie durch kreative Ausdrucksmittel, wie z. B. Bilder, gelangen die verborgenen Erlebnisse ins Bewusstsein. Diese Kontaktaufnahme ermöglicht einen Vertrauensaufbau zu den bislang unbekanntem Gefühlen und Erfahrungen und erleichtert die darauf folgende Integration in die Persönlichkeit.

Gestalttherapie in der Praxis

In der Praxis bietet Ihnen die Gestalttherapie Beratung, Unterstützung und professionelle Betreuung, wenn Sie

- privat oder beruflich in eine Krise geraten sind
- sich in einer schwierigen bzw. ausweglosen Lebenslage befinden
- sich vor oder in einem neuen Lebensabschnitt befinden
- unter einer Trennung oder einem Verlust leiden
- an einer psychosomatischen oder chronischen Erkrankung leiden
- persönliche Fragen klären wollen
- ungelöste Konflikte lösen wollen

Ziele der Gestalttherapie

Veränderungen im Leben einzuleiten braucht einen geschützten Raum und eine verlässliche Begleitung, damit Sie die Möglichkeit bekommen,

- blockierte Lebenssituationen zu verstehen, zu verändern und aufzulösen
- Entlastung von belastenden Themen und Situationen zu finden
- größere Gestaltungsmöglichkeiten für das gegenwärtige Leben zu finden
- neue Wege zu gehen und hierbei Ihre Stärken zu erkennen
- Bewältigungsstrategien aktueller Ereignisse und Anforderungen zu erweitern
- verlorengegangene Persönlichkeitsanteile zu entdecken und sich wieder anzueignen
- unerledigte Situationen zu erledigen und somit offene Gestalten zu schließen

