

Voor welke klachten is deze therapie geschikt?

Angstklachten, onder andere:

- faalangst
- diverse angsten
- paniekaanvallen
- fobieën
- dwanghandelingen
- algemeen angstig gevoel
- angst na een traumatische gebeurtenis

Spanningsklachten, onder andere:

- algemeen gespannen of angstig gevoel
- slaapproblemen
- hoofdpijn en migraine
- astmatische aandoeningen (beïnvloed door spanning)
- stress
- vermoeidheid
- prikkelbaarheid

Onzekerheid, onder andere:

- onzekerheid in sociaal contact
- moeite met grote groepen mensen
- onzekerheid in uw relatie
- moeite om nieuwe contacten aan te gaan
- gevoelens van minderwaardigheid
- midlife crisis

Onverwerkte ervaringen, onder andere:

- traumatische ervaringen uit uw jeugd
- traumatische ervaringen na een misdrijf of ongeval
- ingrijpende emotionele gebeurtenissen
- hervinden van uw emotioneel evenwicht

Diverse psychische klachten, onder andere:

- burn-out problematiek
- overspannenheid
- slaapproblemen
- wisselende stemmingen
- prikkelbaarheid
- weinig plezier hebben in het leven
- somberheid
- rouw- en verliesverwerking

Ongewenst gedrag afleren, onder andere:

- roken
- eten (afvallen)
- nagelbijten
- telkens weer in hetzelfde gedrag verzanden
- steeds weer dezelfde fout maken

Psychosomatische klachten, onder andere:

- hyperventilatie
- hoofdpijn en migraine
- prikkelbare darm syndroom (PDS)
- pijnklachten
- lage rugpijn als gevolg van spanning
- hoge bloeddruk
- slaapproblemen
- huidklachten

Verbeteren van persoonlijk functioneren,

onder andere:

(mogelijk binnen een traject van coaching)

- verbeteren van concentratie
- verbeteren van doorzettingsvermogen
- leren ontspannen
- pijnbeheersing (ook bij bevallingen)
- prestatieverbetering in studie of werk
- vergroten en verbeteren van sociale vaardigheden
- vergroten van creativiteit
- hervinden van zingeving en bezieling
- vergroten van inzicht in uw persoonlijkheid of functioneren
- grip krijgen op uw emotionele beleving
- plezier en enthousiasme hervinden

Deze therapie is niet geschikt voor mensen met:

- een borderline persoonlijkheidsstoornis
- psychotische stoornissen
- een actieve en zware depressie
- suicidale neigingen
- een leeftijd jonger dan 6 jaar