Therapie ist vor allem:

Neue Sichtweisen entwickeln

Sich selbst reflektieren

Zusammenhänge erkennen und verstehen

Neues Ausprobieren

Viel lernen über die Kommunikation anderer und die eigene Kommunikation

Die eigene Lebensgeschichte mit einbeziehen

Dadurch lernen Sie mit Ihren Schwierigkeiten anders bzw. besser umzugehen und mit sich selbst in Kontakt zu treten – auch nach der Therapie noch