

Psychotherapie

- Unterstützung in Krankheitssituationen
- Bewältigung in Krisen
- Erschöpfung (Burnout)
- Depression
- Ängste und Zwänge
- alles, was Sie bewegt

Hypnose-therapie

- Traumatherapie / PTBS
- Motivationssteigerung
- Ängste und Phobien
- Schmerzbewältigung
- Schlafstörungen
- Blockadenlösung
- uvm.

Persönliche Weiterentwicklung

- Sport und Mental-Coaching
- Achtsamkeits-Coaching
- Motivationssteigerung, Selbststärkung
- Stress-Prävention / Stress-Bewältigung
- Entspannungstraining
- Trauerbegleitung / -beratung

Eingesetzte Therapiemethoden:

- Gesprächstherapie
- Hypnose-therapie
- Entspannungsmethoden

Caren Totzauer



Seit einem Hausunfall 2007 sitze ich im Rollstuhl. Doch statt aufzugeben, habe ich die neue Situation als Chance genutzt. Aufgeben war nie eine Option für mich, statt dessen hat mir der Sport sehr geholfen, mich ins Leben zurück zu kämpfen.

Neben dem Sport, bis hin zum Spitzensport (Rollstuhlcurling), habe ich den Weg in den sozialen Bereich gefunden.

Meine Ausbildungsschwerpunkte sind:

- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Hypnose-therapeut
- Psychologischer Berater
- Trauma- und Trauer-Berater
- Inko- und Reha-Berater

Dies alles und meine persönlichen Erfahrungen machen mich zu einem authentischen Gesprächspartners.

„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung“

Antoine de Saint-Exupéry



Heilpraktiker für Psychotherapie / Hypnose-therapie

Caren Totzauer

Bergfelder Hauptstrasse 12
72172 Sulz—Bergfelden

Tel 0157 / 562 060 38

E-Mail:

info@heilpraktiker-totzauer.de

www.heilpraktiker-totzauer.de



Für ihre neue Perspektive

Aufgrund meiner persönlichen Situation weiß ich, was es heißt eine Krise, Trauer oder einen neuen Weg beschreiten zu müssen. Aus diesem Grund ist es mir ein persönliches Anliegen, genau Sie zu unterstützen, Ihre neue Perspektive zu finden.

„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung“

Antoine de Saint-Exupéry

Und genau zu dieser Blickrichtungsänderung möchte ich Sie anleiten und dabei begleiten.

Gemeinsam schauen wir uns an, wie wir Ihre Situation verändern können. Dabei arbeite ich diskret und biete Ihnen kompetente Hilfe. Zusammen bringen wir Ihre Situationen zu einem für Sie guten Abschluss.

Scheuen Sie sich nicht, mich anzusprechen. Ein offenes Ohr wird Ihnen gewiss sein.

Schwerpunkte

Bei einschneidende Erlebnisse, Krankheiten, Trennung oder Trauer, auch als Ergänzung zu den anderen medizinischen. Behandlungen unterstütze ich Sie gerne.

Psychotherapie

In der Psychotherapie geht es darum, gemeinsam die psychischen Vorgänge zu verstehen. Mit Gesprächen, Entspannungsverfahren und kognitiven Methoden, sortieren wir Ihre einzelnen Puzzlesteine und setzen sie zu einem, für Sie stimmigen Bild zusammen.

Es zeugt von Stärke, wenn man seine Schwächen erkennt und sich Hilfe holt. Also scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten.

Hypnosetherapie

Keine Angst vor Hypnose. Sie werden nicht zu einem willenlosen Wesen, wie Sie es aus der Show-Hypnose kennen.

Hypnose ist ein bewusst herbeigeführter Trancezustand (Bewusstseinszustand – gelöster, entspannter, angstfreier Wachzustand mit veränderter Selbstwahrnehmung), der zu therapeutischen Zwecken genutzt wird. In dieser Bewusstseinsphase haben Sie immer Ihren freien Willen und Ihre volle Erinnerung. In der Therapie nutzen wir diesen Zustand, um an Informationen und Eindrücke des Unterbewusstseins zu gelangen, zu analysieren, zu



schulen, evtl. falsche Programme zu löschen und zu verändern bzw. zu bearbeiten. Gerade kopflastigen Menschen kommen über das Unterbewusstsein so oftmals besser an die ausschlaggebenden Informationen, wie über normale Psychoanalyse. Denn das Unterbewusstsein bewertet nicht. Es setzt alles daran, die Information eins zu eins umzusetzen.

Die Hypnosetherapie kann gut mit der Psychotherapie, Entspannungs-Therapie und den kognitiven Methoden kombiniert werden.

Probieren Sie es einfach einmal aus.

*„Blicke in Dich.
In Deinem Inneren
ist eine Quelle,
die nie versiegt,
wenn Du nur zu graben verstehst.“*