



Methodenvielfalt

Das Hauptmedium der Integrativen Psychotherapie ist das Gespräch.

Wenn es für den therapeutischen Prozess hilfreich ist, kommen auch unterschiedliche Methoden und Medien zum Einsatz:

- Rollenspiele
- Kreative Medien wie Malen, Arbeiten mit Ton
- Arbeit mit Symbolen
- Achtsamkeits- und Atemübungen
- Imaginative Reisen
- Klang und Musik
- Bewegung und Tanz
- Systemische Interventionen (Aufstellung, Systembrett)