**Kennen Sie das ?**

* Ihre Gedanken kreisen öfter als früher um Probleme und Sorgen und sie finden keinen Ausstieg.
* Sie können sich nicht mehr freuen, nicht mehr genießen, haben das Gefühl, dass das Leben an ihnen vorbeigeht.
* Sie können nicht gut schlafen und erholt aufwachen.
* Sie fühlen sich kraftlos, ausgebrannt.
* Sie leiden körperlich, sind ärztlich untersucht und es gibt keine medizinische Erklärung
* Sie haben sich innerlich von der Aussenwelt zurückgezogen, haben wenig Freude an Treffen mit Freunden oder an anderen Aktivitäten.
* Sie fühlen sich überfordert und den alltäglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen.
* Sie fühlen sich wertlos und unsicher.
* Sie leiden unter Angstzuständen.
* Sie fühlen sich Verhaltensweisen oder Aktivitäten zwanghaft ausgeliefert.
* Sie leiden unter Gefühlsschwankungen, zwischen "himmelhoch-jauchzend" und „zu-Tode-betrübt“.
* Das Leben scheint für sie keinen Sinn mehr zu haben.

Wenn sie unter einem oder mehreren dieser Zustände längere Zeit leiden, dann liegt bei Ihnen wahrscheinlich eine krankheitswertige psychische Störung vor. Eine psychotherapeutische Behandlung kann dann für Sie hilfreich sein.

Nach einschneidenden Lebenserfahrungen oder in anstrengenden Lebensabschnitten können Probleme auftreten, die einige Zeit brauchen, bis sie auch ohne Psychotherapie wieder abklingen. Dann braucht die Seele Raum, zu verarbeiten - so wie eine Wunde Zeit braucht, um zu heilen.

Bei der Einschätzung, ob Sie **krank sind** undeine psychotherapeutische Behandlung Ihnen helfen könnte, kann Ihnen ein unverbindliches Vorgespräch Klarheit bringen. Dieses wird von der Krankenkasse bezahlt.