



## Tiefenpsychologisch fundierte Therapie

Sie dient vor allem zur Verarbeitung lebensgeschichtlicher Themen aus der Herkunftsfamilie, insbesondere mit Mutter und Vater. Statt in die Konflikte der Vergangenheit einzutauchen bleibt die Therapie bewusst im Hier und Jetzt. Alte, belastende Emotionen und Überzeugungen werden gleichzeitig in der inneren Wahrnehmung gehalten. So können sich selbstbegrenzende Persönlichkeitsmuster in der Seele und im Nervensystem sanfter lösen. Ein tieferer Kontakt mit dem eigenen wahren Sein wird möglich. Seit 1982 haben wir verschiedene psychodynamisch und humanistisch orientierte Fortbildungen besucht. Wir haben uns insbesondere in Fragen der Psychosomatik und Gesundheitsvorsorge eingearbeitet.

## Körperorientierte Psychotherapie

Das gegenwärtige, körperlich empfundene Erleben verschafft uns leichten Zugang zu unbewussten psychischen Persönlichkeitsmustern und Dynamiken.

Wir arbeiten mit körperorientierter Achtsamkeit, Erforschung in Bewegung, mit Atem und Stimme sowie nach Bedarf mit (Selbst-) Berührungen, gerade bei Themen aus den ersten Lebensjahren.

Wir haben uns in Aspekten biodynamischer Körperarbeit und Integrativer Atemtherapie fortgebildet. Seit 2012 besuchen wir Kurse zur Arbeit am myofaszialen System.



## Die Therapeuten

**Sigrid Schulze Bremer**  
Sozialwissenschaftlerin M.A.,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Ernst Schulze Bremer**  
Diplom-Kaufmann,  
Heilpraktiker für Psychotherapie

Mitgliedschaften:

- Verband freier Psychotherapeuten (VFP)
- Somatic Experiencing Deutschland e.V.
- Zertifizierte NARM Practitioners -  
The NeuroAffective Relational Model



für Integrative Psychotherapie  
Ernst & Sigrid Schulze Bremer

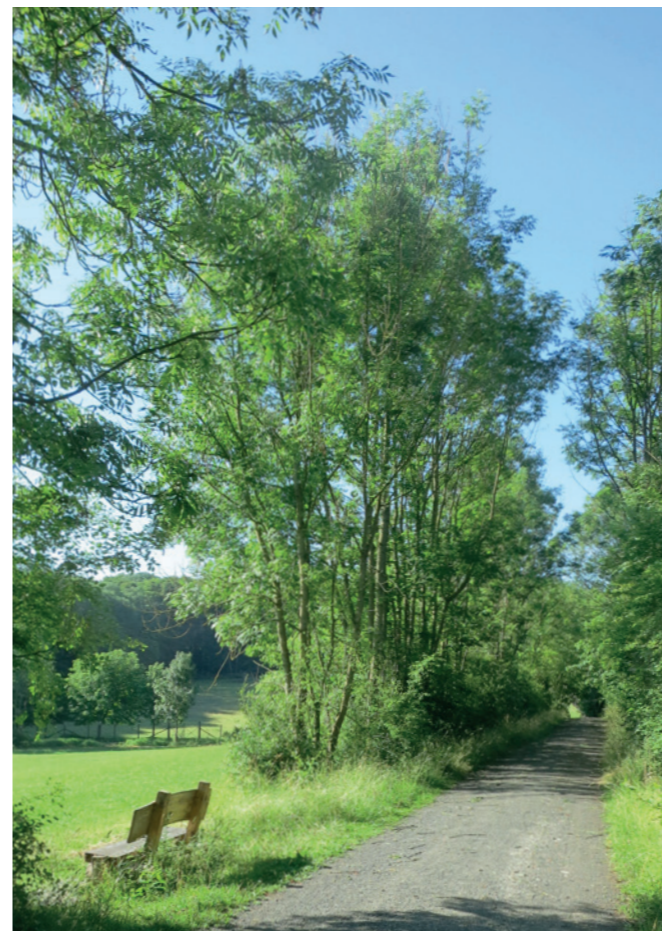
Hohe Linde 14 - 37075 Göttingen-Herberhausen

Tel.: 0551 - 21091  
Mobil: 0170 - 2103432

Mail: kontakt@schulzebremer.de  
Web: www.schulzebremer.de



für Integrative Psychotherapie



## Integrative Psychotherapie

Einzel- und Paartherapie, Traumatherapie,  
Entwicklungsbegleitung,  
systemisch, tiefenpsychologisch, körperorientiert

## Integrative Psychotherapie

Wir arbeiten integrativ in dreifacher Hinsicht:

1. Wir **integrieren** die beschriebenen Methoden nach Ihrem individuellen Bedarf in unsere Arbeit.
2. Bei der Lösung aus belastenden Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern vertrauen wir auf die Selbstregulationsfähigkeit von Seele und Nervensystem. Wir fördern den Zugang zu den eigenen inneren Kraftquellen und achten auf die somatische **Integration** neuer Einsichten in die Gesamtpersönlichkeit, woraus mehr Selbstwirksamkeit im Alltag erwächst.
3. Tiefste **Integration**sebene ist für uns die wahre Natur unserer Seele. Wir sehen Menschen als essentielle Wesen von Geburt an, im Sein gegründet und grundlegend befähigt zu echter Stärke, wahren Willen, tiefem Mitgefühl, Lebensfreude, Klarheit und innerer Führung. Wir begleiten Sie dabei, diese Zugänge zu stärken.

## Kurzzeittherapie / Kostenübernahme

Da wir als Heilpraktiker für Psychotherapie tätig sind, werden die Kosten bei gesetzlichen Versicherten nicht und bei privat Versicherten nur in Einzelfällen übernommen. Auch deswegen arbeiten wir überwiegend kurzzeittherapeutisch.

Oft führen schon wenige Sitzungen zu wesentlichen Klärungen, größerem inneren Freiraum und neuen Handlungsperspektiven.



## Traumatherapie

Wir sind ausgebildet in **Somatic Experiencing (SE)** (nach Peter Levine). SE eignet sich vor allem zur achtsamen Bearbeitung von Schocktrauma, z.B. nach Unfällen, Operationen und Naturkatastrophen.

Bei Laurence D. Heller haben wir zusätzlich das **Neuro-Affektive Beziehungs-Modell (NARM)** erlernt. Dieses moderne u.a. auf SE aufbauende Verfahren eignet sich besonders bei Entwicklungs Traumata z.B. durch schwierige Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit, Gewalt und Missbrauch sowie Suchtverhalten in der Familie.

**Systemische Traumatherapie** nutzen wir bei generationsübergreifenden Traumatisierungen in der Familie, z.B. bei Auswirkungen von Krieg und Vertreibung über mehrere Generationen sowie im Zusammenhang mit Migration.

Hauptelemente der Traumatherapie:

- Wiedergewinnung von innerer Sicherheit
- Zugang zu inneren und äußeren Ressourcen stärken
- Erdung, Präsenz und Arbeit im Hier und Jetzt
- Guter Kontakt, emotionale Entlastung
- Arbeit mit Elementen von Familienaufstellungen und der Aufstellung innerer Anteile
- Neurobiologische Entladung der Traumaspaltung
- Förderung von Integration und Selbststeuerung



## Systemische Therapie

Die Systemische Denk- und Arbeitsweise ist für uns nicht eine Methode. Sie entspricht unserem Bild von Menschen, Familien und Organisationen. Daher bestimmt sie zutiefst unser Handeln als Therapeuten und fließt in alle Therapieformen ein. Seit 2003 qualifizieren sich Menschen bei uns in der Systemischen Familienberatung mit Grund- und Aufbaulehrgängen.

## Systemaufstellungen

Hierbei stellen Klienten ihre innere Landkarte mit Hilfe von Stellvertretern, Holzfiguren oder im Raum ausgelegten Karten auf und schaffen durch die räumliche Perspektive oft erstaunlich schnelle und tiefe Zugänge zu guten Lösungen.

Wir wurden 1982-86 in Psychodrama und 1997-98 im **klassischen Familienstellen** ausgebildet und arbeiten damit in Seminaren und in der Einzeltherapie, insbesondere bei Belastungen durch schweres Schicksal in der Herkunftsfamilie.

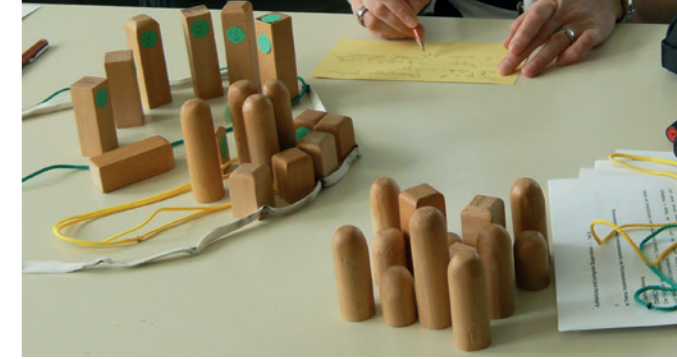
Innere Konflikte lassen sich in **Aufstellungen der inneren Familie (AIF)**, die wir für die ressourcenorientierte Arbeit mit sich widersprechenden Persönlichkeitsanteilen entwickelt haben, leichter lösen.

## Systemische Paartherapie

Häufige Fragen sind:

- Wie können wir einen akuten oder chronischen Konflikt in unserer Paar- bzw. Zweierbeziehung besser verstehen und lösen?
- Wie bringen wir die Lebensbereiche Partnerschaft und Sexualität, Kinder, Haushalt, Arbeit, Freizeit in eine gute, lebendige Balance?
- Wie finden wir zurück in die Liebe?
- Wie schaffen wir einen sicheren Raum für die Entwicklung unserer Partnerschaft?

Oft wünschen sich Paare von uns beiden beraten zu werden. Wir arbeiten dann zeitweise oder die ganze Sitzung zu viert und nach Bedarf in parallelen Einzelsitzungen. In der Regel ist eine Sitzungsdauer von insgesamt 1,5 Stunden angemessen. Dabei verstehen wir uns nicht als Schiedsrichter sondern als unparteiische Begleiter beim achtsamen Dialog der Partner.



## Entwicklungsbegleitung

Menschen, die an innerer, spiritueller Entwicklung interessiert sind, bieten wir kontinuierliche Begleitung in Einzelsitzungen und Gruppen an.

Wir praktizieren seit 40 Jahren verschiedene Formen stiller Meditation und sind seit 1980 als Meditationslehrer tätig. Wenn Sie die Achtsamkeitsmeditation als einfache natürliche Technik erlernen möchten, sprechen Sie uns an.

Seit 1998 sind wir Studierende der auf menschliche Entwicklung ausgerichteten Ridhwan-Schule des Diamond Approach in Grund- und Aufbau trainings und betreiben kontinuierliche Selbsterforschung.

## Systemisches Coaching

Wir begleiten seit 1987 Einzelpersonen, Teams und Organisationen in Entwicklungsprozessen.

Themen für Coaching und Supervision sind u.a.:

- Begleitung bei Sinnfragen, Selbstfindung, in Lebenskrisen und beim Übergang in eine neue Lebensphase
- Stressentlastung und Finden innerer Balance
- Standortbestimmung, berufliche Neuausrichtung und Strategieentwicklung
- Begleitung in der Managementfunktion
- Training kommunikativer + sozialer Kompetenz
- Klärung von Teamkonflikten
- Begleitung im Projektmanagement.
- Entscheidungsvorbereitung mit Hilfe Systemischer Systemaufstellungen.
- Team- und Fallsupervision.

