

„MitGefühl“ im Schuhmacherort

Neues psychotherapeutische Angebot in Heide

HEIDE (rt) Seit dem 1. Juni ergänzt Jana Hassepaß das psychotherapeutische Angebot in der Kreisstadt mit ihrer Praxis „MitGefühl“ in Heide im Schuhmacherort 5.

Seit ihrer Jugend beschäftigt sich die psychotherapeutische Heilpraktikerin mit den Fragen des Lebens, ist interessiert an den Gefühlen und dem Wesen der Menschen. Diese Leidenschaft hat Jana Hassepaß in ihrer Ausbildung zur psychotherapeutischen Heilpraktikerin zu ihrem Zweitberuf gemacht und freut sich auf die menschlichen Begegnungen in ihrer Praxis „MitGefühl“.

„Ich schätze das Vertrauen, dass Menschen mir entgegenbringen. Dass meine Klienten mich an ihrem Leben teilhaben lassen und ich ein Teil ihrer persönlichen Weiterentwicklung sein darf, berührt mich jedes Mal aufs Neue und macht mich dankbar.“, sagt Jana Hassepaß.

In ihrer hellen und großzügigen Praxis begleitet die ausgebildete Körperpsychotherapeutin sowohl therapeutisch als auch beratend Menschen in bedrückenden Lebenssituationen, die oft mit Ängsten, Erschöpfung, dem Gefühl, auf der Stelle zu treten oder psychosomatischen Beschwerden einhergehen. Dabei liegt ihr besonders am Herzen, ihre



Jana Hassepaß freut sich auf die menschlichen Begegnungen in ihrer Praxis „MitGefühl“. Foto: Turchetto

Klienten zu mehr Mitgefühl mit sich selbst zu verhelfen. „Viele Menschen neigen dazu, insbesondere mit sich selbst extrem streng zu sein.“, erzählt

die 45-Jährige. „Selbstkritik, Ängste und Sorgen dominieren, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse werden nicht beachtet.“ Dies hätte immer auch Auswirkungen auf den Körper. Chronische Verspannungen, flache Atmung und Schmerzen führen wiederum zu negativen Gefühlen und ein Teufelskreis entsteht. Den Zugang zu ihren Klienten findet Jana Hassepaß daher nicht nur durch einführende Gespräche, sondern in den meisten Fällen auch über den Körper. „Gemeinsam mit meinen

Klienten möchte ich Auswege finden, sich wieder wohler im Kontakt mit sich selbst und zu anderen zu fühlen“, sagt sie.

Dabei arbeitet sie ressourcenorientiert. „Die Antworten auf scheinbar unlösbare Probleme liegen oft in den Menschen selbst. Daher konzentriere ich mich in meiner Arbeit auf die Möglichkeiten, die der Mensch in sich trägt. Oft reichen schon wenige Treffen, um zu einer Lösung zu kommen“, sagt die Fachfrau.

Das umfassende Angebot und viele weitere Informationen gibt es im Internet unter www.mitgefuehl-heide.de

KONTAKT

Für ein unverbindliches Beratungsgespräch ist Jana Hassepaß unter ☎ 0481/64062856 zu erreichen.
praxis@mitgefuehl-heide.de

MitGefühl
Praxis für Psychotherapie

Gesprächstherapie
Körpertherapie
Systemische Therapie

Jana Hassepaß
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Schuhmacherort 5 • 25746 Heide
www.mitgefuehl-heide.de