

## Meine therapeutischen Schwerpunkte als Heilpraktiker für Psychotherapie

- Private und berufliche Lebenskrisen
- Partnerschaftsprobleme, Beziehungskrisen
- Depression
- Trauerarbeit
- Stress, Burnout, Mobbing
- Anpassung an schwierige und belastende Lebensumstände – nichts ist mehr so, wie es einmal war...
  - Trennung des Partners
  - Verlust des Arbeitsplatzes
  - Tod eines geliebten Menschen, etc.
- Ängste, Panikattacken, Phobien
- Somatoforme Leiden (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, etc.)
- Notfall, Krise



Weiterführende Informationen unter:  
[www.munich-coaching.de](http://www.munich-coaching.de)

## Meine Verfahren und Methoden als Heilpraktiker für Psychotherapie

- Kognitive Verhaltenstherapie
- Strategische Kurzzeittherapie
- Genogrammarbeit
- Kinesiologischer Muskeltest
- System- und Familienaufstellung
- Katathym Imaginative Psychotherapie
- Entspannungsverfahren (Autogenes Training/Achtsamkeitstraining)
- Alternative Verfahren (Psychologische Astrologie/Tarot)

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Haben Sie noch Fragen?  
Ich freue mich auf den Kontakt mit Ihnen!



**Karl Bayerschmidt**  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
Professioneller Coach

Gabriel-Max-Str. 74  
81545 München

Tel +49 (0) 89 601 78 37  
Mobil +49 (0) 172 9333 488  
E-Mail [kb@munich-coaching.de](mailto:kb@munich-coaching.de)  
Web [www.munich-coaching.de](http://www.munich-coaching.de)



**Mitgliedschaft** im „Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e.V. (VFP)“

**Mitgliedschaft** in der „Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS)“

# Psychotherapie

*„Man kann ein Problem nicht mit den gleichen Denkstrukturen lösen, die zu seiner Entstehung beigetragen haben.“*  
(Dr. Albert Einstein)



**Karl Bayerschmidt**  
Psychotherapie &  
Coaching



## Wann ist psychotherapeutische Unterstützung erforderlich?

Die Gründe für das Bedürfnis oder die Notwendigkeit für sich selbst Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, können sehr vielschichtig sein:

- Ich habe schon oft versucht, meine Probleme in den Griff zu bekommen, aber ich schaffe es einfach nicht.
- Ich bin nicht mehr in der Lage, meine Alltagspflichten zu erledigen.
- Ich stelle fest, dass Alkohol und Medikamente zu einem festen Bestandteil in meinem Leben geworden sind.
- Ich fühle mich niedergeschlagen und fertig auch wenn es keinen Grund dafür gibt und diese Gefühle bleiben auch bei positiven Ereignissen bestehen.
- Ich habe das Empfinden, keine Freude mehr in mir zu verspüren, nichts interessiert mich mehr, ich fühle mich einfach nur noch leer und kraftlos.
- Permanente Angst bestimmt mein Leben und ich weiß nicht, woher das kommt.
- Ich leide unter heftigen Angstanfällen, die mich plötzlich und unerwartet überfallen.
- Ich habe große Furcht vor bestimmten Objekten oder vor bestimmten Situationen.



- Ich leide an Schmerzen (z.B.: Schwindel, Kopfweg, Rückenschmerzen, Magenkrämpfen, Herzrhythmusstörungen, etc.) – aber mein Arzt kann keinerlei körperliche Ursachen dazu finden.
- In meiner Partnerschaft gibt es große Schwierigkeiten, ich fühle mich frustriert, leide unter sexueller Unlust.



- Schon seit geraumer Zeit habe ich permanente Schlafstörungen.
- Ich fühle mich beruflich und privat erschöpft, unzufrieden und ausgebrannt. Desillusionierung, Perspektiv- und Orientierungslosigkeit breiten sich in meinem Leben immer mehr aus.
- Im Beruf habe ich oft Probleme, mich zu konzentrieren, stelle fest, dass meine Leistung nachlässt, ich immer mehr Fehler mache und auch die zwischenmenschliche Beziehung zu meinen Kollegen immer schlechter wird.
- Ich habe große Schwierigkeiten, mich an neue Lebensumstände anzupassen (nach Trennung, Kündigung, Tod eines nahestehenden Mitmenschen, Umzug, etc.).
- Mein Leidensdruck ist so stark, dass ich manchmal schon Gedanken an Selbstmord hatte.

Sollten eine oder mehrere Aussagen auf Ihre derzeitige Lebenssituation zutreffen, möchte ich Sie ermutigen, Hilfe und Unterstützung bei einer Therapie zu suchen und zuzulassen.

Vielen Mitmenschen ergeht es so, wie Sie sich im Moment fühlen. Sie sind überfordert und haben das Gefühl, es einfach alleine nicht mehr zu schaffen.

Mein Ziel ist es, empathisch, achtsam und respektvoll gemeinsam mit Ihnen Veränderungen in Ihrem Denken, Fühlen und Handeln bzw. Verhalten zu bewirken. Dadurch werden Sie mit der Zeit immer mehr in der Lage sein, konkrete und nachhaltige Lösungen für Ihre schwierige Lebenssituation zu erarbeiten, die zunächst zur Linderung beitragen oder sogar zur vollständigen Heilung führen.

Ich unterstütze Sie methodisch und zielorientiert, so dass Sie sich im Laufe der Therapie selbst besser kennen und verstehen lernen und dadurch Ihre Verhaltensweisen im Hinblick auf Ihr Ziel verändern können.



*„Heilung ist nicht eine Handlung, die der Heiler oder die Heilerin ausführt, sondern vielmehr eine Reise, auf die sich der Klient aus eigenem Antrieb einlässt.“ (Alberto Villoldo)*

Weiterführende Informationen unter:  
[www.munich-coaching.de](http://www.munich-coaching.de)