

ANMERKUNGEN FÜR ELTERN, ÄRZTE UND THERAPEUTEN

von Kim-Nicola Lorentzen, Hamburg, 2019

MINDFULNESS ALS SINNVOLLE ERGÄNZUNG:

Das Erlernen von Mindfulness ergänzt Psychotherapien manchmal sehr gut, wie sich gezeigt hat, und wie es in vielen Kliniken praktiziert wird. Allerdings gibt es genauso Gründe, Mindfulness während einer Therapie nicht zu beginnen. Aus diesem Grund sollten Sie psychiatrische und psychotherapeutische Behandlungen in ihrem Erstgespräch mit mir erwähnen, um zu sehen, ob Mindfulness gerade passend für Sie oder ihr Kind ist.

THERAPIE ODER COACHING:

. Das Coaching, das ich mache, ist kein Konkurrenzangebot zu psychotherapeutischen Angeboten. In dem einen Fall kann das eine passender sein, in einem anderen Fall das andere.

. Ob bei einem Kind zusätzlich zum Mindfulness Unterricht Coaching hilfreich wäre, können wir nach den ersten 2-3 Stunden besprechen. Notwendig für den Mindfulness-Unterricht ist es nicht. Das Coaching kann aber manchmal ein guter Katalysator in die Richtung sein, in die ihr Kind ohnehin gehen möchte: zum Beispiel weg von Gedanken, die alles nur noch schlimmer machen. Mindfulness ist die Basis („Welche Gedanken habe ich eigentlich so?“), Coaching ist quasi der 2. Schritt, oder ein paralleler Lauf („Oh, ich denke gerade: ‚Ich schaff das nicht.‘ Ist das wahr? Ich entscheide mich anders. Ich kann das heute schaffen. Heute, Kim, schaffst du das.“).

. ALLE ANGEBOTE verstehen sich immer als Ergänzung zu medizinischen Massnahmen, sollten diese nötig sein.

. Zu keinem Zeitpunkt ist es mein Interesse, oder wird es meine Beratung sein, medizinische Behandlungen zu unterlassen oder abzusetzen.