

## Peter Karl

Heilpraktiker Psychotherapie  
Traumatherapeut



## Angebote

- Einzelberatung und Therapie (nach unverbindlichem Kennenlerngespräch)
- Seminare zu geschlechtsspezifischer Arbeit (Jungenarbeit, Männer-Frauen)
- Vorträge und Seminare zu Traumabewältigung, Stressreduktion, Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsvorsorge



**Praxis:**  
Donauwörther Str. 3  
86368 Gersthofen

**Nähere Informationen unter:**  
Tel 0821/6503944  
Handy: 0171/6047740  
info@peter-karl.de  
www.peter-karl.de

## Peter Karl

Diplom-Sozialpädagoge FH  
Heilpraktiker Psychotherapie

Beratung, Therapie,  
Persönlichkeitsentwicklung

## Mein Arbeitsansatz

Im Laufe meiner beruflichen Tätigkeit und nach einigen Fort- und Weiterbildungen haben sich verschiedene Arbeitsbereiche entwickelt:

- Familienberatung und Elterncoaching
- Krisen und Lebensberatung
- Psychotherapeutische Ansätze
- Traumatherapie
- Spirituelle Begleitung

Traumatherapie ist zentrales Element meiner Arbeit, da sehr vielen seelischen und körperlichen Krisen traumatische Erfahrungen als Schock- oder tiefe frühe Bindungs- und Beziehungstraumatas zugrunde liegen. Die Arbeit mit destruktiven Denkmustern, Emotionen und die Regulation des Nervensystems sind wichtige Ebenen, wieder mehr Selbstregulation und Selbstwirksamkeit zu erleben.

Die Einbeziehung der spirituellen Dimension hat sich als wichtige und hilfreiche Kraftquelle in der therapeutischen Arbeit erwiesen. Sie stärkt oft das Vertrauen in Zeiten der Veränderung und unterstützt heilende Prozesse durch Prinzipien wie "Annehmen, was ist", Vergebung, Dankbarkeit und SELBST-Entfaltung u.a.

*"Wird uns der Sinn und die Chance von Krisen klar, öffnen sich neue Wege des Bewusstseins und des Lebens."*

## Wer kommt zu mir?

Menschen...

- mit Ängsten und Panikstörungen
- mit depressiven Stimmungen, Antriebslosigkeit,
- mit innerer Unruhe, Schlafstörungen und BurnOut
- mit körperlichen Symptomen
- mit Beziehungsproblemen
- in Lebenskrisen und Übergangssituationen
- und Menschen, die authentischer, erfüllter und glücklicher leben wollen.

## Meine Methoden

In meiner Arbeit verwende ich: Klientenzentrierte Gesprächsführung, Elemente kognitiver Verhaltenstherapie, Achtsamkeitsbasierte Körperarbeit, traumatherapeutische Orientierung und Methoden aus NARM, SE, Telearbeit ... und Beziehung, Achtsamkeit und Humor

## Ziele der Arbeit

ergeben sich aus den Anliegen des Klienten. Grundlegend sind eine Reduzierung von Beschwerden und eine selbstbestimmtere und gesündere Lebensführung