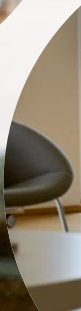


Eine Reise zu *mir selbst*







„Morgen geht's wieder nach Hause. Ich bin ein bisschen aufgeregt.

Gespannt auf das, was kommen mag. Es war ein intensiver Prozess, der mich weitergebracht hat.

Auch menschlich. Schwierige Situationen wird es wieder geben. Aber ich fühle mich gestärkt und stabil.

Bereit und vorbereitet, damit gut umgehen zu können. Ich bin ja jetzt da. Für mich.“





„Ungeahnt, wie schnell die Zeit vergangen ist.
Als ich ankam: müde, erschöpft, fast mutlos.
Erst mal froh über den Abstand und die Ruhe.“

Wenn Menschen zu uns in die **sysTelios Klinik** kommen, haben sie oft eine lange und auch leidvolle Geschichte hinter sich. Um mit belastenden Situationen umgehen zu können, haben sie immer wieder Lösungsversuche unternommen. Häufig dieselben, manchmal neue.

Werden die seelischen und körperlichen Symptome aber so gravierend, dass eine medizinische und therapeutische Versorgung im stationären Rahmen erforderlich ist, sehen wir das nicht als Scheitern der bisherigen Bemühungen.

Aus unserer Sicht geht der individuelle therapeutische Entwicklungsprozess vielmehr in eine besonders intensive Phase über.

Für viele Menschen ist es wichtig und zutiefst erleichternd, in einem geschützten Rahmen anzukommen, in dem sie mit allem so sein dürfen, wie es gerade nun mal ist. Ohne dafür bewertet zu werden. Ohne ein Bild nach außen aufrechterhalten zu müssen. Als Beginn einer achtungsvoll und empathisch begleiteten Reise zu den eigenen Bedürfnissen, zu schlummernden Kräften und Kompetenzen.

A close-up photograph of a person's bare feet standing on a weathered log. The person is wearing blue denim jeans with the cuffs rolled up. The background is a soft, out-of-focus green field. The lighting is natural, suggesting an outdoor setting.

„Nun habe ich einen Weg vor Augen.
Meinen Weg.“



„Offenheit und Ehrlichkeit. Ich mittendrin in so vielen Facetten.
Durchatmen, Abstand gewinnen, innehalten.“



**„Um was geht es mir wirklich im Leben?
Was möchte ich eigentlich selbst? Was brauche ich für eine gesunde Balance?“**

Wenn sich im beruflichen oder privaten Alltag trotz aller Bemühungen das Gefühl einstellt, immer und immer wieder vor eine Wand zu laufen, empfinden viele Menschen das als zermürend. Erschöpfung, Frust, Traurigkeit sind häufig die Folge. Noch mehr Anstrengung und Aufopferung, noch mehr vom selben sind menschlich verständliche Lösungsversuche. Sie führen aber selten zum Ziel.

In der **sysTelios Klinik** können Betroffene zur Ruhe kommen. Der äußere Abstand zum Alltag hilft, Entlastung zu spüren und auch im Innern Abstand zu den belastenden Themen und Situationen zu gewinnen.

In dieser geschützten Atmosphäre ist der Aufbau einer inneren Beobachterhaltung ein zentraler Aspekt unserer therapeutischen Begleitung. Aus der inneren Vogelperspektive lässt sich besser erkennen, dass es in der Wand, die so undurchdringlich schien, ein Stückchen weiter auch eine Tür geben könnte.





**„Es war wichtig, Zugang zu mir zu finden. Zu meinen Gefühlen. Zu meinem Körper.
Mir selbst offen zu begegnen. Neugierig, aufmerksam und forschend.“**

Jeder Mensch trägt das Potenzial in sich, auch mit sehr belastenden Lebenssituationen umgehen zu können. Wenn aber Seele und Körper aus dem Gleichgewicht geraten, wenn akute Symptome zu leidvollen Begleitern werden, ist der Zugang zu den eigenen hilfreichen Ressourcen aktuell nicht möglich.

Diese Grundannahme bahnt den therapeutischen Entwicklungsprozess: die Signale von Körper und Seele, die sich in unangenehmer Weise Ausdruck verschaffen, wahrzunehmen und zu würdigen. Sie als Bedürfnisse des Organismus zu verstehen, die bislang ungehört blieben.

Symptome und Wechselwirkungen von Körper und Seele – unter neuem Blickwinkel – als hilfreiche Wegmarken für gewünschte Veränderungen zu betrachten und nutzbar zu machen.

In der **sysTelios Klinik** verstehen wir uns als Experten für strukturierte therapeutische Prozesse. Mit gezielten Angeboten begleiten wir unsere Klientinnen und Klienten beim Entdecken bereits vorhandener, aber noch schlummernder Kräfte und Kompetenzen. Sie selbst sind Expertin oder Experte für individuell stimmige Lösungen und zentrale Feedback-Instanz bei der Feinabstimmung des Therapieprozesses.



„Zu lernen, meinem Körper zu vertrauen
und seine Signale zu verstehen.
Als Erinnerungsanker, der mein Befinden speichert.
Als Kooperationspartner, der mir ehrlich zeigt, wann es mir gut geht
und wann weniger. Nicht immer nur angenehm.
Aber oft sehr sinnvoll.“



„Erstaunlich, aus welch unterschiedlichen Perspektiven ich auf die Dinge blicken kann ...“

**„... auf meine Themen, mein Umfeld, meine Herausforderungen. Meine Haltung dazu.
Dafür waren die Gemeinschaft und die Begegnungen hilfreich. Auch mit mir selbst.
Beziehungen gestalten. In mir und nach außen. Machbar aus eigener Kraft.“**

Es sind nicht die Dinge an sich, die Menschen vor große Herausforderungen stellen. Sondern die Beziehung, die sie zu diesen Dingen haben. Das private oder berufliche Umfeld, die aktuellen Lebensumstände oder das Verhalten anderer Menschen lassen sich häufig nur schwer ändern. Was aber immer in der eigenen Gestaltungshoheit liegt, sind die inneren und äußeren Beziehungen dazu.

Ein wohlwollendes Hinterfragen von bisherigen Zielen, Vorstellungen und Antrieben, eine neue Herangehensweise an Aufgaben und vermutete Erwartungen gehören beispielsweise dazu. Ein frischer Blick auf eingefahrene

Verhaltensmuster und das Wiederentdecken eigener Potenziale lassen viele Menschen deutlich erweiterte Handlungsmöglichkeiten erleben. Weit über die aktuell belastende Situation hinaus.

So bemerken manche Menschen, dass es möglicherweise gar nicht ihr eigener Wunsch und Wille ist, die Wand zu durchbrechen. Vielleicht ist es eine angenommene oder übernommene Erwartung aus dem Umfeld. Eine solche Erkenntnis ändert häufig die Beziehung zur Wand. Auch deren schmerzhaftige Wirkung, obwohl sie unverändert an derselben Stelle steht.



„Um dem Hamsterrad zu entkommen, muss ich mein ganzes Leben umkrempeln? Manchmal braucht es das.“

Jeder therapeutische und persönliche Entwicklungsprozess bewirkt immer auch Veränderungen.

Diese sind weder Selbstzweck, noch finden sie isoliert statt. Der therapeutische Prozess soll hilfreich sein für das Leben im Alltag. Der laufende Abgleich mit realen oder befürchteten Auswirkungen auf das eigene Umfeld ist deshalb von entscheidender Bedeutung.


In der **sysTelios Klinik** sind die Klientinnen und Klienten einbezogen in eine therapeutische Gruppe. Das therapeutische Team sowie die Mitklientinnen und -klienten sind wertvolle Quellen für vielfältige Perspektiven. Die Gruppe ist zugleich ein reales Übungs- und Resonanzfeld für eigene Entwicklungen und Handlungsweisen.

Wir unterstützen die Klientinnen und Klienten dabei, das Leben als einen steten Lern- und Entwicklungsprozess zu verstehen und zu gestalten. Mit kleinen oder größeren Veränderungen, die sich selbstwirksam, nachhaltig und auf stimmige Art und Weise bewältigen lassen. Sich selbst ein guter Freund sein. Sich an die Hand nehmen. Oder Hilfe suchen und annehmen, wenn es erforderlich ist.

Ein liebevoller Umgang mit sich selbst. Ein wohlwollender Blick auf die eigenen gelingenden und weniger gelingenden Prozesse. Als Forschungsreisende. Begleitet, eingebunden und verbunden. Mit Abstand, Respekt und Gelassenheit. Mit festem Stand. Beweglich und in Bewegung. Auf der Reise zu sich selbst.



**„Oft sind es aber schon kleine Veränderungen, die den Unterschied machen, der größer nicht sein könnte.
Ich muss das Ruder nicht komplett herumreißen.
Wenn ich meinen Kurs um zwei, drei Grad ändere,
komme ich auf lange Sicht auch ganz woanders hin.“**



**„Ziele haben, aber keine haben müssen. Mir Ziele setzen, um mich in Bewegung zu bringen.
Mit Vertrauen in das, was ist. Wieder eine Wahl haben. Tun und auch nicht tun.“**

**Erfahren, erleben und gestalten. In meiner eigenen Art.
Eben ganz ich. Auf der Reise zu mir selbst.“**

Die **sysTelios Klinik** ist eine private Akutklinik für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheitsentwicklung. Unser therapeutisches Konzept unter fachärztlicher Leitung ist tiefenpsychologisch fundiert, verhaltenstherapeutisch ergänzt und hypnosystemisch optimiert. Alle Angebote der Gesprächs-, Körper-, Kunst- und Musikpsychotherapie im Gruppen- und Einzelsetting sind lösungsorientiert und kompetenzaktivierend.

Private Krankenversicherungen und/oder Beihilfestellen übernehmen die Kosten für einen stationären Aufenthalt in der **sysTelios Klinik**. Wir empfehlen die vorherige Einholung einer Kostenzusage. Über die verschiedenen Möglichkeiten der Beantragung beraten wir Sie gern individuell, ebenso bei gesetzlicher Krankenversicherung. Eine stationäre Therapie ist auch für Selbstzahlerinnen und Selbstzahler in finanzieller Eigenleistung möglich.

Kinder als Begleitperson sind in der **sysTelios Klinik** herzlich willkommen und vom Säugling bis zum Grundschulkind gut aufgehoben. Damit Mütter und Väter den Aufenthalt mit ihrem Kind als stärkend erleben können und Freiraum für ihren eigenen therapeutischen Prozess haben.

Wir beraten Sie gern persönlich

Telefon +49 6207 9249-0 · **aufnahme@sysTelios.de**

Herausgeber

sysTelios Gesundheitszentrum Siedelsbrunn GmbH & Co. KG
Am Tannenbergr 17 (Ortsteil Siedelsbrunn)
69483 Wald-Michelbach · Deutschland

Verantwortlich für den Inhalt

Dr. med. Gunther Schmidt, Mechthild Reinhard,
Nora Daniels-Wredenhagen, Dr. Alexander Herr

Fotos Phil Dera

Redaktion Lars Fiedler, Thomas Stahl

Gestaltung Kerstin Berger

Stand Oktober 2019

© sysTelios 2019.

Alle Rechte vorbehalten.





www.sysTelios.de