

Gerne unterstütze ich Sie auf Ihrem Weg.



Nicole Maskus Trippel
Heilpraktikerin für ganzheitliche Psychotherapie

Siggenweiler Str. 24
07542 / 9409796

88069 Tett nang – Obereisenbach
therapie@ nicolemaskustrippel.de

Liegt Ihnen etwas im Magen oder kochen Sie regelmäßig vor Wut? All das ist Psychosomatik – doch was steckt dahinter?

Die Psychosomatik bezeichnet eine Wechselwirkung zwischen körperlichen und seelischen Vorgängen. Das Wort setzt sich aus Psyche (Seele) und Soma (Körper) zusammen.

Körper, Geist und Seele bilden eine untrennbare Einheit. Ist einer dieser Teile belastet, kann der Mensch krank werden. Aufgrund so entstandener körperlicher Beschwerden werden oft viele ÄrztInnen aufgesucht, allerdings ohne medizinisches Ergebnis – es scheint alles in Ordnung zu sein.

Welche seelischen Folgen können einem Leiden zu Grunde liegen?

Seelische Belastungen wie Stress, Angst, Unsicherheit, Wut, Trauer, Ungewissheit und Schuld oder traumatische Erfahrungen aus der Vergangenheit lösen körperliche Reaktionen aus. Sie belasten unser Gleichgewicht und Selbstheilungsprozesse. Einige kauen ihre Probleme nachts noch durch und schädigen damit Zähne und Kiefer. Andere klagen über unerklärbare Schmerzen, finden sich unattraktiv oder haben Verdauungs- oder Hautprobleme.

Welche psychosomatischen Leiden können auftreten?

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Atemstörungen
- Erkrankungen des Verdauungstraktes
- Hauterkrankungen
- Schmerzstörungen
- Zähneknirschen
- Muskelverspannungen

Wo liegen die Ursachen für das Leiden?

Die Ursachen für die Entstehung einer psychosomatischen Erkrankung sind vielfältig und werden häufig lange Zeit nicht bemerkt. Eine rein körperliche Behandlung ist keine Lösung – erst die ganzheitliche Betrachtung bringt Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht.

Eine Psychotherapie kann helfen, Ihre Symptome zu erkennen, sie wahrzunehmen und ihren Ursachen auf den Grund zu gehen. Gemeinsam entdecken und verarbeiten wir die Ursachen Ihrer Symptome, damit die Seele Verständnis und Entlastung erfahren kann.

Wenn die Seele weint und der Mund schweigt, spricht der Körper!



Praxis für ganzheitliche Psychotherapie
Nicole Maskus Trippel

Psychische Belastungen sind Teil unseres Lebens. Doch was ist, wenn wir sie nicht bewältigen können? Eine Psychotherapie kann helfen, zurück in ein seelisches Gleichgewicht zu finden.

Plötzlich veränderte Lebenssituationen können zu Verunsicherung, Ängsten und Reaktivierung alter Gefühle führen, die unser Handeln und unsere Emotionen unbewusst beeinflussen. Konflikte im beruflichen und privaten Bereich kosten viel Kraft und unterliegen teilweise wiederkehrenden Mustern, die alleine schwer zu durchbrechen sind. Auch traumatische Erfahrungen, die nicht ausreichend verarbeitet wurden, können erheblich unser Gefühl von Selbstbestimmung und innerer Sicherheit vermindern.

Der Kontakt zu sich selbst schafft Stabilität und Freiheit im Alltag.

Gelingt es, einen guten Kontakt zu sich selbst herzustellen, in dem alle Sinne und Emotionen wahrgenommen werden können und dürfen, kann dies zu einem Gefühl von Selbstwert und Ganz-Sein beitragen. Die dadurch entstandene innere Stabilität gibt uns Kraft für die Anforderungen des Alltags und lässt uns selbstbestimmter und flexibler handeln.

Gemeinsam stellen wir Ihr inneres Gleichgewicht wieder her.

Durch die Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte stärken wir Ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten, damit Sie ihr Leben mit Kraft, Zuversicht und Freude leben können.

Ich freue mich darauf, ihnen mit meiner Arbeit einen Raum zu bieten, in dem Ihre Gedanken und Gefühle Platz bekommen und in dem ihre Bedürfnisse und Wünsche zu Tage treten dürfen. In einem geschützten Rahmen suchen wir gemeinsam nach Lösungen und neuen Zielen, um blockierende Verhaltensmuster und Glaubenssätze zu erkennen und zu durchbrechen. Seelische Verletzungen erhalten Zeit, Verständnis und Beachtung, um heilen zu können.



Ich begleite Menschen von 8-99 Jahren im Rahmen einer Therapie oder eines Coachings bei unterschiedlichen Themen:

- Stärkung für den Alltag oder für wichtige Veränderungen und Entscheidungen
- Hilfe bei privaten und beruflichen Beziehungskonflikten
- Begleitung in Lebenskrisen und Umbruchsituationen, bei Trauer und Verlust
- Verarbeitung von Traumata und belastenden Erlebnissen
- Lösen von Ängsten und Phobien, Emotionen und Blockaden, Hilfe bei hinderlichen Glaubenssätzen, negativem Selbstbild, mangelndem Selbstbewusstsein
- Linderung von psychosomatischen Erkrankungen und Schmerzen
- Hilfe bei Erschöpfung und Überlastung, Bewältigung von Stress, Burnout, Depressionen
- Überwindung von Prüfungsangst, Vorbereitung auf Prüfungssituationen

Meine Therapiemethoden sind anerkannt und ganzheitlich:

- EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing – Desensibilisierung und Neu-Verarbeitung durch Augenbewegungen)
- BGT (Bild-Gestalt-Traumatherapie)
- Arbeit mit dem „Inneren Kind“
- Gesprächspsychotherapie nach Rogers



Nicole Maskus-Trippel
Jahrgang 1969
verheiratet, 2 Kinder,
Heilpraktikerin auf dem
Gebiet der Psychotherapie

Sie möchten mehr über meine Arbeit und mich erfahren? Besuchen Sie nicolemaskustrippel.de oder kontaktieren Sie mich telefonisch. Ich helfe Ihnen gerne weiter – bei Fragen oder zur Vereinbarung eines unverbindlichen Kennenlernermins.