

Informationen

Praxis für Paartherapie, Sexualtherapie & Psychotherapie



Was Sie erwartet

Viele Informationen über meine Praxis, den Ablauf, die Organisation, die Person und die Methoden erhalten Sie auf meiner Webseite. Ich möchte Sie ausdrücklich dazu einladen mich anzusprechen, wenn Fragen offen sind.

Sie können mir eine Email senden oder das Kontaktformular auf <https://kalmbacher.com> nutzen. Ich antworte meist innerhalb weniger Stunden. Sie können in Ihrer Email einen Rückrufwunsch äußern. Nennen Sie mir Ihre Telefonnummer und den Zeitraum, zu dem Sie gut erreichbar sind. Dann rufe ich Sie zurück, wenn Sie und ich ungestört sind.

Sie können meine Telefonnummer 0721 955 4612 jederzeit anrufen. Wenn ich mich in Beratungsgesprächen befinde, übernimmt der Anrufbeantworter Ihre Nachricht, so dass ich nicht gestört werde.

Der erste Kontakt per Telefon oder Email

Gut ist es, wenn Sie mir einige Stichworte nennen oder so etwas wie einen Satz oder eine Überschrift finden, der Ihre Situation beschreibt und mir hilft zu erkennen, was genau Sie brauchen könnten.

Und es ist hilfreich, wenn Sie mögliche Zeiten für ein erstes Gespräch angeben können. An welchen Tagen und Uhrzeiten können Sie kommen - an welchen nicht? Dann werde ich Ihnen schnellstmöglich einen Termin vorschlagen.

Termine?

Die Termine am frühen Abend und am Samstag sind sehr begehrt und haben deshalb eine längere Vorlaufzeit. Wenn es eilt mit Ihrem Terminwunsch, dann bitte ich Sie zu prüfen, ob andere Zeiten auch in Betracht kommen können. Gerade Vormittags sind Termine oft schon innerhalb einiger Tage zu realisieren.

Was kostet eine Sitzung?

Das Honorar für eine Therapiesitzung beträgt für Selbstzahler 100 EUR je Stunde.

Für Erstgespräche bewährt sich eine Dauer von 120 Minuten für Paare und 90 Minuten für Einzelpersonen. Die Sitzungsdauer für weitere Gespräche legen wir gemeinsam fest.

Bitte zahlen Sie die Sitzung bar oder per EC-Karte. Sie erhalten eine Quittung. Für Termine am Wochenende oder Feiertagen gelten besondere Regelungen. Sondereinbarungen bei geringem Verdienst sind ebenfalls möglich.

Falls im Erstgespräch innerhalb der ersten halben Stunde klar würde, dass es aus irgendwelchen Gründen nicht ‚passt‘, berechne ich für diese Zeit kein Honorar.

Terminabsagen

Termine können bis 48 Stunden vorher ohne Kosten für Sie abgesagt werden. Bei späteren Absagen wird ein Ausfallhonorar von 50% fällig, falls wir den Termin nicht weiter vergeben können.

Absage von Seminaren und Workshops

Bis 6 Tage vor Seminarbeginn wird die Teilnahmegebühr abzüglich 50 Euro erstattet. Nach diesem Zeitpunkt ist die volle Gebühr fällig, es sei denn Sie benennen Ersatzteilnehmer, die von uns akzeptiert werden können. Falls ein Seminar mangels Teilnehmern nicht stattfinden kann, wird ein Ersatztermin angeboten und die Teilnahmegebühr vollständig erstatten, falls Sie den Ersatztermin nicht in Anspruch nehmen. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Der erste persönliche Kontakt

Bitte erscheinen Sie zur vereinbarten Zeit, da ich Ihnen die Tür nur öffnen kann, wenn ich nicht gerade im Gespräch mit anderen Klienten bin. Üblicherweise halte ich mindestens 20 Minuten frei zwischen zwei Terminen. Es kann schon mal 5 Minuten länger dauern, bis eine Sitzung abgeschlossen ist. Sollten Sie also wesentlich zu früh ankommen, dann gehen Sie vielleicht noch ein paar Schritte spazieren - die Sophienstrasse ist dazu gut geeignet.

Wenn Sie dann klingeln - die Eingangstüre zur Praxis befindet sich nicht am Hauseingang, sondern **direkt neben dem Schaufenster** - bitte ich Sie hinein. Falls Ihnen Diskretion besonders wichtig ist, ist es möglich, den normalen Hauseingang zu benutzen. In diesem Fall sieht niemand, dass Sie die Praxis aufsuchen. Sprechen Sie mich gegebenenfalls darauf an.

Das erste persönliche Gespräch ist mehr als ein Kennenlernen. Man spürt recht schnell, ob man miteinander kann. Das ist eine entscheidende Frage. Mehr noch als die Methode, entscheidet die Beziehung zwischen Klient und Therapeut über den Erfolg - sagen aktuelle Untersuchungen.

Zum Anderen geht es mir darum, ihr Anliegen zu verstehen. Ich will wissen, welchen Auftrag Sie mir geben möchten. Mein Ziel ist es, am Ende des ersten Gespräches eine Aussage darüber treffen zu können, wie die weitere Zusammenarbeit aussehen kann. Oft ist dieses erste Gespräch sehr intensiv. Wie weit Sie in die Tiefe gehen wollen, liegt in Ihrem Ermessen.

Wie viele Sitzungen dauert eine Therapie?

Eine oft gestellte Frage. Und diese Frage ist eigentlich nicht zu beantworten. Manchmal genügen ein paar Sitzungen, manchmal dauert die Zusammenarbeit etliche Monate. Meiner Meinung nach, sollte die Zusammenarbeit solange dauern, wie es sich für Sie stimmig anfühlt. Es mag Phasen geben, in denen es schwer fällt Termine einzuhalten, sich wirklich aufzuraffen, am Ball zu bleiben. Mir geht es darum, Sie mit Ihren Bedürfnissen und mit Ihrer Selbsteinschätzung ernst zu nehmen. Deshalb entscheiden Sie selbst darüber, wie oft und wie lange Sie in die Praxis kommen.

Wie gross sind die Abstände zwischen den Sitzungen?

Am Beginn der Zusammenarbeit ist es für mich sinnvoll und hilfreich, wenn der Abstand zwischen den Sitzungen nicht mehr als zwei Wochen beträgt. Mehr als eine Sitzung pro Woche ist dagegen selten lohnenswert. Im weiteren Verlauf können grössere Abstände, also mehrere Wochen, durchaus Sinn machen.

Bleibt das unter uns?

Alles was wir miteinander besprechen wird von mir streng vertraulich behandelt. Ich bin an die Schweigepflicht gebunden. Ohne Ihre Zustimmung erfährt niemand, dass Sie zu mir kommen oder gekommen sind. Ich werde auch nicht Ihren Namen im Beisein von Dritten erwähnen. Im Gegensatz zu manchen psychiatrischen Praxen gibt es bei mir keine Sprechstundenhilfe, die Sie namentlich aus dem Wartezimmer ruft!

Ich freue mich auf Sie!

Volker Kalmbacher

Volker KALMBACHER
Dipl.-Ing. Heilpraktiker (Psychotherapie)
Sophienstraße 169
76185 Karlsruhe

kontakt@kalmbacher.com
0721 955 4612 (AB)
0151 400 21051 (nur SMS)

Stand 11/2019

Anlage:

Wegbeschreibung
Information zur Sexualtherapie
Informationen zur Methode der Achtsamkeit



raum 169

Der 'raum 169' ist ein Raum für Körper, Geist und Seele. Ein Raum der Klarheit, des Wohlbefindens und der Entspannung.

Es handelt sich um eine Praxisgemeinschaft mit anderen Körpertherapeuten.

Der Eingang befindet sich direkt neben dem Schaufenster.

Parkplätze

Parkplätze finden Sie tagsüber in der Sophienstraße problemlos - manchmal sogar direkt vor dem Haus.

von der Autobahn A5 kommend:

Ausfahrt 45 Karlsruhe-Mitte / Rheinhafen, dann auf der Krafftstrasse (Südtangente) in Richtung Rheinhafen fahren

von der Südtangente kommend:

Ausfahrt 6 (Grünwinkel / Westbahnhof / Städtisches Klinikum...) abfahren, in die Kriegstrasse (B10, Richtung Weststadt), nach 350 m in die erste mögliche Strasse links abbiegen in die Weltzienstrasse, dann geradeaus in den Kreisverkehr. Den Kreisverkehr auf der gegenüberliegenden Seite wieder verlassen (3. Ausfahrt), die Weltzienstrasse fortfahren und nach 100 m links in die Sophienstrasse (Allee mit zwei Fahrbahnen) einbiegen. Die Praxis befindet sich nach 50 Meter auf der linken Seite.

von der Stadtmitte (Europaplatz) kommend:

Kaiserallee Richtung Westen (Mühlburger Tor / Entenfang) befahren, an der Kreuzung mit der Yorckstrasse (rechts befindet sich Aral, VHS) nach links in die Yorckstrasse einbiegen, an der 2. Kreuzung rechts in die Sophienstrasse, dort bis über die Grillparzerstrasse hinweg fahren. Die Praxis nach 50 Meter auf der linken Seite.

Strassenbahn und S-Bahn:

Linien 2, 6, S1, S11, S2, S5, Haltestelle Yorckstrasse.

Direktverbindung vom Hauptbahnhof mit der Linie 6.

Zu Fuss von der Haltestelle Yorckstrasse:

Aus Richtung Stadtmitte kommend links in die Yorckstrasse, an der zweiten Kreuzung rechts in die Sophienstrasse, nach etwa 500 Meter befindet sich die Praxis auf der linken Strassenseite.

Adresse: Sophienstraße 169, 76185 KARLSRUHE

Informationen zur **Sexualtherapie**

Kann man über Sexualität sprechen?

Das Thema Sexualität gehört ganz natürlicherweise zum Menschsein und ist damit ein relevantes Thema in jeder Therapie oder Beratung. Trotzdem ist es manchmal schwierig, das Thema anzuschneiden und die richtigen Worte zu finden. Ich bin allerdings neugierig und werde Sie darauf ansprechen. Es gilt natürlich - wie bei allen anderen Themen auch - der Grundsatz: Sie sprechen nur über das, worüber Sie reden wollen.

Ein sexualtherapeutischer Ansatz: Sexocorporel

Der Begriff Sexocorporel beschreibt einen sexualtherapeutischen Ansatz, der die Verbindung von Körper und Geist (nicht nur) in der Sexualität in den Vordergrund stellt. Es handelt sich um einen klinischen Ansatz, der unter anderem am Züricher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie ZISS gelehrt wird.

In Deutschland kennen viele die Arbeit von Ann-Marlene Henning, die das vielbeachtete Buch „Make Love“ und den Nachfolger „Make More Love“ herausgebracht hat, und welches sich auch auf den „Approche Sexocorporel“ bezieht. Dazu ist auch eine sehenswerte Aufklärungs-Serie „Make Love - Liebe machen kann man lernen“ im MDR und SWR erschienen.

Der Ansatz des Sexocorporel sieht jeden Menschen als selbstbestimmtes Wesen - jeder Mensch entwickelt und lebt die eigene Sexualität auf individuelle Art. Die persönliche Autonomie wird gefördert durch Übungen der Selbstexploration und Autoerotik.

Der Therapeut tritt dabei niemals in eine sexuelle Interaktion mit dem Klienten. Berührungen sind manchmal Teil der körpertherapeutischen Arbeit. Jedoch sind Berührungen im Brust- oder Genitalbereich dabei nicht notwendig und im Sinne des therapeutischen Ansatzes auch nicht zulässig.

Methode der **Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist eine fundierte und bewährte Methode der Bewusstseinsarbeit. Durch Anwendung der Methode der Achtsamkeit kann man genau verstehen, wie die automatischen Wahrnehmungs- und Handlungsmuster das eigene Leben bestimmen. Man erlangt ein erweitertes Bewusstsein für die vielfältigen Automatismen und es entstehen dadurch Möglichkeiten der Gestaltung des eigenen Lebens und des persönlichen Wachstums.

Die Methode der Achtsamkeit entstammt der buddhistischen Psychologie und ist damit eine Tradition, die sich in 2500 Jahren intensiver Praxis entwickelt hat. Aktuelle Forschungsergebnisse bestätigen die Wirksamkeit dieser Praxis.

Anwendung der Achtsamkeit in der Paartherapie

Ein typisches Merkmal von Konflikten in der Partnerschaft ist, dass man den Eindruck hat, der Andere versteht nicht, was man meint und worum es geht. Man versucht dann vielleicht noch deutlicher und klarer zu beschreiben, was passiert ist und warum man möchte, dass der Andere sein Verhalten ändern sollte. Es besteht die Hoffnung, dass der Andere sich ändern könnte, wenn er doch endlich verstehen würde, was man möchte und warum man das möchte.

Leider führen solche Gespräche häufig dazu, dass man einander erklärt, was der Andere alles falsch gemacht hat. Man fühlt sich angeklagt, man hört Vorwürfe und beginnt sich zu verteidigen, indem man selbst dem Anderen mitteilt, was dieser getan hat und wie er für die Schwierigkeiten in der Beziehung verantwortlich ist.

Achtsamkeit anzuwenden, bedeutet, dass man eine Sichtweise auf Konflikte entwickeln möchte, die geprägt ist von Neugier und Akzeptanz. Die Haltung, die man im Training von Achtsamkeit übt - die genaue Wahrnehmung von automatischen Abläufen, von Gedanken-, Wahrnehmungs- und Verhaltensmustern im Inneren - wird im Außen angewendet. Man übt sich darin, den Anderen zu sehen und zu hören, so wie er ist - nicht wie er sein sollte. Dies öffnet eine Tür zum Verständnis für das anders sein des Anderen. Man erkennt, wie das Sein des Anderen, seine Wahrnehmung und sein Handeln, irgendwie Sinn macht.