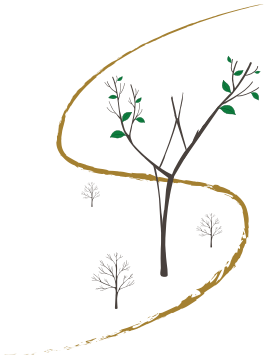
Beratung & Therapie

- Raum für dich - und das, was sich verändern will



„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen.“ – Jon Kabat-Zinn

Jeder Mensch erlebt Krisen, Umbrüche oder Verluste. In solchen Zeiten biete ich einen geschützten Raum, in dem das Erlebte gesehen, sortiert und neu ausgerichtet werden darf. Meine Arbeit richtet sich an Einzelpersonen, Paare und Eltern – mit Wertschätzung, Klarheit und Menschlichkeit. Ziel ist es, wieder in Verbindung mit sich selbst, den eigenen Ressourcen und dem Leben zu kommen.

Systemische Therapie & Beratung

„Jeder Mensch ist ein Knotenpunkt in einem Netz von Beziehungen.“ – Virginia Satir

Wir sind Teil von Systemen wie Familie, Partnerschaft oder Beruf. Belastungen entstehen oft im Zusammenspiel dieser Beziehungen. Die systemische Therapie richtet den Blick auf Muster, Rollen und Dynamiken – nicht auf Schuld. Sie eröffnet neue Perspektiven, macht Ressourcen sichtbar und ermöglicht Veränderung. Im gemeinsamen Prozess bleibst du, bleiben Sie Expert*in Ihres Lebens, während ich mit Impulsen und Fragen begleite.

Körperorientierte Psychotherapie

Unser Körper speichert Erfahrungen weit über das Bewusste hinaus. Dieses „Körpergedächtnis“ zeigt sich in Intuition, Gefühlen und Körpersensationen. In der Therapie nutzen wir den Körper als Ressource: Emotionen werden spürbar, innere Orientierung entsteht, neue Erfahrungen können nachhaltig verankert werden. So wird Veränderung nicht nur gedacht, sondern auch gefühlt und gelebt.

Meine Haltung

Im Mittelpunkt steht der Mensch mit all seinen Facetten. Jede Krise birgt Entwicklungspotenzial. Therapie bedeutet für mich, Menschen auf ihrem Weg zu innerem Frieden, Lebendigkeit und Vertrauen zu begleiten.

Silvia Wilde

Tel.: +49 (0) 163 87 67 960 E-Mail: kontakt@silvia-wilde.com