



Erleben. Verstehen. Verändern.



Dr. Tenna Dahl begleitet Menschen, die auf einen Therapieplatz warten oder für die ein körperorientierter Zugang hilfreich wäre. Die promovierte Biologin und Coachin arbeitet mit BODY-TO-BRAIN, ihrem körperorientierten Neurocoaching, damit Anspannung nachlässt und Handlungsfähigkeit im Alltag zurückkommt.

FÜR WEN Erwachsene, die stark unter Stress stehen und mehr Stabilität im Alltag suchen, vor Beginn einer Psychotherapie oder in Absprache parallel dazu.

WÄHREND DER WARTEZEIT

Halt bis zum Therapiebeginn

Kurze, alltagstaugliche Übungen zur Regulation des Nervensystems, Unterstützung bei Grübeln und unruhigem Schlaf, Orientierung in belastenden Phasen.

Endet, sobald der Therapieplatz frei ist, oder wird auf Wunsch abgestimmt fortgeführt.

BEGLEITEND ZUR THERAPIE

Körperorientierte Ergänzung

Wenn Sie merken, dass Ihre Patientin oder Ihr Patient von einem Zugang über Spüren und Erleben profitieren könnte, etwa mit Atemarbeit, TRE oder Übungen zur Regulation des Nervensystems.

In Absprache mit Ihnen. Die Psychotherapie bleibt führend.

1 · Erleben

Spüren, was in Körper und Nervensystem passiert.

2 · Verstehen

Muster erkennen, die das eigene Verhalten unter Druck prägen.

3 · Verändern

Neues verankern, mit kurzen Übungen für den Alltag.

Wann eine Empfehlung passt

- Jemand wartet auf einen Therapieplatz und braucht bis dahin Halt im Alltag.
- Jemand ist stark angespannt, grübelt viel oder schläft schlecht.
- Jemand versteht die eigenen Muster, reagiert unter Druck aber immer wieder gleich.

Ein körperorientierter Zugang würde die Therapie sinnvoll ergänzen.

Klare Grenzen

- Coaching, keine Psychotherapie und keine Heilbehandlung.
- Keine Diagnostik, keine Behandlung psychischer Erkrankungen.
- Bei akuten Krisen: Weiterleitung an die Behandelnden oder an akute Hilfe.
- Austausch mit Ihnen nur mit Einverständnis der Klientin oder des Klienten.
- Privatleistung, keine Kassenleistung. Kostenfreies Erstgespräch.

Qualifikation: Promovierte Biologin, über 15 Jahre Begleitung von Menschen in Einzelprozessen und in Krisen. Ausgebildet in Coaching, systemischer Krisenintervention, EMDR-Coaching, TRE, somatischen Methoden, Breathwork und angewandter Neurobiologie, traumasensibles Arbeiten. Ehrenamtlich im Kriseninterventionsteam des Kreises Plön.