

Alles Leben ist (eigentlich) einfach ...

... nur wir machen es uns manchmal schwer.



Bild: Joe Lanzinger ©

Wir sind es von jeher gewöhnt, über unsere Grenzen zu gehen, um Leistungsanforderungen zu entsprechen.

Zu oft vergessen wir dabei unsere eigenen Bedürfnisse.

Was ist der systemische Ansatz?

Wer darf eine Behandlung anbieten?

Was kann der Inhalt einer Behandlung sein?

Wie läuft eine Behandlung ab?

Zu meiner Person

Was ist der systemische Ansatz?

Ich bin Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin und orientiere mich an einem Ansatz, in den Haltungen und Interventionen aus unterschiedlichen psychotherapeutischen Richtungen einfließen, **vor allem jedoch systemische und verhaltenstherapeutische Elemente.**

Wir alle leben in einem System, wir alle sind ein System. Jeder Mensch nimmt die ihn umgebenden Systeme individuell wahr. Durch die Augen des Betrachters entsteht eine subjektive Wirklichkeit. An diese Wirklichkeit sind Erwartungen gebunden, die mitunter enttäuscht werden.

Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Urteile und Meinungen über sie.

Epiktet: Handbüchlein der Moral (um 100 nach Chr.)

Der systemische Ansatz **orientiert sich an den Ressourcen der Menschen** und hat zum Ziel, Klienten die Möglichkeit zu bieten, Handlungsalternativen zu entwickeln und somit wieder mehr Entscheidungsfreiheit zu gewinnen.

Besonders im Arbeitsumfeld, aber auch in der Familie und anderen Wirkungsbereichen hilft der systemische Ansatz, eine neue Perspektive zu gewinnen, während die Verhaltenstherapie Werkzeuge zur Verfügung stellt, um alternative Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Die psychologische Behandlung durch eine Klinische Psychologin ist eine vom Bundesministerium für Gesundheit anerkannte, wissenschaftliche Heilmethode. Sie unterscheidet sich von der Behandlung durch den Arzt. Ich verordne keine Medikamente und kann Sie auch nicht krank schreiben. Die Psychologie ist eine Behandlungsmethode mit psychologischen Mitteln, dh. im **persönlichen, vertrauensvollen Gespräch** versuche ich mit Ihnen gemeinsam Lösungen zu erarbeiten. Dabei kommt es besonders auf Ihre Bereitschaft an, durch eigenes Zutun bei sich selbst etwas zu verändern. Ich gehe davon aus, dass alle Lösungen in Ihnen verborgen sind, nur wurden diese Ressourcen mit der Zeit verschüttet. **Ich sehe es als meine Aufgabe, Ihnen zu helfen, diese Ressourcen wieder zu entdecken.**

Wer darf eine Behandlung anbieten?

Psychologische Behandlung und Psychologische Beratung darf ausschließlich von Psychologen durchgeführt werden, welche eine postgraduelle Zusatzausbildung (Berufsbezeichnung: „Klinische Psychologin“ oder „Klinischer Psychologe“) abgeschlossen haben. Tätigkeitsbereiche von Klinischen PsychologInnen sind: Klinisch-Psychologische Diagnostik, Klinisch-Psychologische Beratung, Klinisch-Psychologische Behandlung sowie wissenschaftliche Forschung.

Was kann der Inhalt einer Behandlung sein?

Meine Arbeitsschwerpunkte

Psychologische Behandlung von Erwachsenen bei...

- - Burnout
- - Stressverhalten
- - Ängsten und Panikattacken
- - Depressionen und Schlafstörungen
- - zur Steigerung des Selbstwertgefühls
- - zum Umgang mit chronischen Schmerzen
- - zur Trauerbewältigung
- - Coaching in Lebenskrisen
- - Tinnitus (Hörsturz, Morbus Ménière, Hyperakusis)
- - Mobbing bzw. Konflikte am Arbeitsplatz

- - Partnerschaftskonflikten & Trennung
- - familiären Konflikten
- - starken Sorgen (auch: krankheitsbezogenen Ängsten)
- - akuter Krisensituation
- - Psychophysiologischer Kopfschmerz (Spannungskopfschmerz)
- - Schlafstörungen (Ein- & Durchschlafstörung, frühmorgendliches Erwachen, chronische Müdigkeit, chronisches Schlafdefizit)

Neben den oben angeführten Schwerpunkten, arbeite ich auch in folgenden Bereichen

- - Arbeitspsychologie und alle Bereiche des WirtschaftsCoachings
- - Potentialanalyse als Entscheidungsstütze im Personalrecruiting
- - Projektcoaching
- - Vorträge (Depression, Schlaf, Burnout, Motivation, usw.)
- - Workshops und Seminare

Zu den Themen

- - Stressmanagement
- - Mobbing- und Konfliktmanagement
- - Kommunikation
- - Tinnitus-Bewältigung
- - Genuss- und Wahrnehmungstraining
- - Selbstsicherheit
- - Älter werden
- - Work-Life Balance
- - Veränderungsprozesse in Firmen

Sowie

- - Entspannungsverfahren und Körperbezogene Maßnahmen (Aktive Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson; geführte Visualisierung, Autogenes Training; Imagination)
- - Krisenintervention (Vorbereitung auf- und Vermeidung von Krisenzuständen)
- - Supervision

Meine Angebote können auch berufsspezifisch gestaltet werden und richten sich zum Beispiel an

- - MitarbeiterInnen im Industriebereich
- - MitarbeiterInnen im Handel
- - Führungskräfte
- - Projektleiterinnen und ProjektmitarbeiterInnen
- - LehrerInnen, KindergartenpädagogInnen
- - Pensionisten und Pensionistinnen oder jene, die bald in Pension gehen
- - Eltern
- - und alle anderen, die interessiert sind.

Zu meiner Person

Aus- und Weiterbildung:

- Studium der Handelswissenschaften an der Wirtschaftsuniversität Wien
- Studium der Psychologie an der Universität Innsbruck
- Postgraduelle Ausbildung zur Klinischen Psychologin
- Postgraduelle Ausbildung zur Gesundheitspsychologin
- Eintragung in die offizielle Liste der ArbeitspsychologInnen (Böp)
- Abschluss des Psychotherapeutisches Propädeutikums
- Eintragung als Mediatorin in die Liste des Bundesministeriums

Bisherige Tätigkeiten:

- Lehrtätigkeit an der Pädagogischen Hochschule Tirol
- Referentin bei den Johannitern Tirol
- Diplompsychologin an einer Klinik in Deutschland
- Coach mit arbeitspsychologischem Schwerpunkt
- Abteilungsspezifische Team-Mediationen

Mitgliedschaften:

Mitglied der Fachgruppe UBIT der [Wirtschaftskammer Tirol](#)

Mitglied des [Berufsverband Österreichischer PsychologInnen](#)

Mitglied der [ÖAS – Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie und Systemische Studien](#)

Wie läuft eine Behandlung ab?

Erstkontakt

In der Regel ist es empfehlenswert, bei der Psychologin anzurufen, um einen Termin für ein Erstgespräch zu vereinbaren.

Bereits dieser erste telefonische Kontakt unterliegt der Schweigepflicht, ebenso wie alle Informationen, die ich beim Telefonat oder später im Rahmen der Behandlung erfahre.

Beim telefonischen Erstkontakt sind folgende Punkte wichtig:

- - Ist zurzeit ein Behandlungsplatz frei?
- - Wenn zurzeit kein Platz frei ist, wie lange ist die Wartezeit voraussichtlich?
- - Ist die/der Psychologe/in spezialisiert auf die Erkrankung / das Problem?
- - Wie lange dauert das Erstgespräch und die Folgegespräche?
- - Mit welchem zeitlichen Umfang ist für die Behandlung zu rechnen?
- - Wie viel kostet das Erstgespräch, die Folgesitzungen?

- - Ist eine Rückvergütung mit der Krankenkasse möglich?
- - Terminvereinbarung

Der Erstkontakt bietet Ihnen auch Gelegenheit, weitere Informationen einzuholen und Fragen zu stellen.

Erstgespräch

Ein Erstgespräch bei einer Psychologin ist unverbindlich, d.h. es besteht für keine Seite die Verpflichtung, danach mit dem anderen weiter zu arbeiten. Das kostenpflichtige Erstgespräch dauert 50 Minuten.

Im Erstgespräch schildern Sie Ihr Anliegen, und folgende Fragen werden besprochen:

- - Welches aktuelle Problem führt Sie zu mir?
- - Welche Ziele / Veränderungen wollen Sie erreichen?
- - Welche Erwartungen haben Sie an die Behandlung?
- - Fragen zu ihrem privaten und beruflichen Hintergrund
- - Abstimmung der Rahmenbedingungen

Gerne schicke ich Ihnen einen Fragenbogen zu, um Ihnen die Gelegenheit zu bieten, sich bereits vorab gedanklich mit der angestrebten Behandlung auseinanderzusetzen.

Wenn Sie noch unsicher sind, ob sie mit der Behandlung beginnen möchten, kann ich Ihnen ein kostenloses Kennen lernen von ca. 15 Minuten anbieten.

Therapieverlauf

Gemeinsam vereinbaren wir die Anzahl und Häufigkeit der Termine pro Woche / Monat entsprechend Ihrem Anliegen. Im Einzelgespräch vermittele ich Ihnen Wissen über Ihr Störungsbild und wende unterschiedliche Methoden und Interventionen an, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Dabei kommt es besonders auf Ihre Bereitschaft an, durch eigenes Zutun bei sich selbst etwas zu verändern.

Therapieabschluss

In einem Abschlussgespräch werden die Zielerreichung und Ihre Erfahrungen mit dem Veränderungsprozess gemeinsam überlegt und zusammengefasst.

Für zusätzliche Fragen bezüglich Behandlungsverlauf, Notwendigkeit einer Behandlung, Psychologischer Diagnostik, Rahmenbedingungen, etc. stehe ich Ihnen gerne unter der Telefonnummer 0699/10323242 zur Verfügung.