

Über mich

Ich bin 1977 geboren, bin verheiratet und habe einen entzückenden kleinen Sohn, der mich ordentlich in Trab hält, mir auch manchmal meine Grenzen aufzeigt und mich in meiner eigenen Entwicklung nicht ruhen lässt, sondern mich unweigerlich mit sämtlichen Lebensthemen konfrontiert.

Meinen beruflichen Weg habe ich nach meinem Studium in der Wirtschaft begonnen. Im beruflichen Alltag habe ich rasch gespürt, dass ich mehr Kontakt zu Menschen haben möchte, mit Menschen arbeiten möchte. In meiner Beratungstätigkeit für eine Microsoft-Software wurde mir immer mehr bewusst, dass ich zwar viel Kontakt mit Menschen hatte, es aber vordergründig um die Software und nicht um den Menschen ging. Während meiner Weiterbildungen im Bereich Team, Kommunikation und Konflikt ist mein Wunsch Psychotherapeutin zu werden entstanden und gewachsen und ich habe bereits einen großen Teil meiner Ausbildung geschafft und arbeite derzeit in freier Praxis als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision.

Ich liebe Bücher; nicht nur im Regal, sondern auch zum Lesen. Ich liebe es achtsam durch die Natur und den Wald zu spazieren und in einen See zu springen und zu schwimmen. Lachen ist sehr wichtig für mich und mein Humor hilft mir immer wieder anstrengende Tage leichter zu machen. Mit Musik kann ich mich in verschiedenste Gemütszustände versetzen – je nachdem, nach was mir gerade zu Mute ist. Gedichte können für mich sehr inspirierend sein. Die Gespräche und Reflexionen zu Lebensthemen mit meinem Mann und meinen Freundinnen empfinde ich als große Bereicherung und ich möchte diese nicht missen.



Wissenswertes / Rahmenbedingungen

Kontaktaufnahme

Sie können mich telefonisch oder per Mail erreichen. Falls ich telefonisch gerade nicht erreichbar bin, hinterlassen Sie mir bitte Ihren Namen und Telefonnummer und ich melde mich bei Ihnen zurück, um erste Fragen zu klären und einen Termin fürs Erstgespräch zu vereinbaren.

Erstgespräch

In einem Erstgespräch besprechen wir Ihr Anliegen, lernen uns kennen, klären die Rahmenbedingungen und entscheiden gemeinsam, wie der weitere Therapieverlauf aussehen könnte.

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Ich habe bereits einen großen Teil der Psychotherapieausbildung abgeschlossen und bin seit Dezember 2017 vom Bundesministerium für Gesundheit berechtigt, psychotherapeutische Gespräche in eigener Praxis durchzuführen. Bis zu meinem Abschluss arbeite ich unter Supervision. Das heißt ich werde von erfahrenen Psychotherapeuten begleitet und beraten.

Dauer & Kosten

Eine Sitzung dauert jeweils 50 Minuten.

Das Erstgespräch kostet € 35,- und jede weitere Sitzung € 60,-

Bei Psychotherapeuten/innen in Ausbildung unter Supervision ist eine Abrechnung mit der Krankenkasse grundsätzlich nicht möglich, weswegen der Tarif entsprechend niedriger ist. Es gibt einige Kassen, bei denen ein Teil rückerstattet wird, z.B. bei der KFL und KFG. Erkundigen Sie sich diesbzgl. bei Ihrer Krankenkasse. Die Kosten können am Jahresende als außergewöhnliche Belastung (Krankenkosten) im Lohnsteuerausgleich eingereicht werden.

Ich habe ein gewisses Kontingent an Therapieplätzen zu einem vergünstigten Sozialtarif. Falls Ihr Einkommen aktuell gering und der normale Stundensatz momentan nicht leistbar ist, erkundigen Sie sich bitte bezüglich eines freien Platzes.

Verschwiegenheit

Nicht nur ethisch ist für mich in der Psychotherapie die Verschwiegenheit selbstverständlich. Als Psychotherapeutin unterliege ich auch der gesetzlich verankerten absoluten Verschwiegenheitspflicht (§ 15 Psychotherapiegesetz).

Absageregelung

Wenn Sie einen Termin absagen müssen, ist dies 24 Stunden vorher kostenfrei möglich. Ich ersuche Sie um Verständnis, dass kurzfristige Absagen und nicht abgesagte Termine in Rechnung gestellt werden.

Personzentrierte Psychotherapie

Die von Carl R. Rogers begründete Person- bzw. Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie geht davon aus, dass eine therapeutische Haltung von Einfühlsamkeit, unbedingter Wertschätzung und Aufrichtigkeit seelisches Wachstum wesentlich fördert und den positiven Umgang mit Krisen oder Kränkungen ermöglicht. Mit ihrer humanistischen Ausrichtung setzt Personzentrierte Psychotherapie auf die Ressourcen und kreativen Möglichkeiten jedes Menschen, sich zu entfalten und mit Problemen umzugehen. Im Dialog mit der Therapeutin bzw. dem Therapeuten sollen Menschen Vertrauen in den eigenen Wert, die eigenen Wahrnehmungen und Gefühle gewinnen – so kann ein bewusster, flexibler und realistischer Umgang mit sich selbst und anderen entstehen.

Für mich bedeutet Personzentrierte Psychotherapie...

...mich auf meine Klientin / meinen Klienten einzulassen, zuzuhören und hinein zu spüren, um wirklich zu verstehen. Die Wertschätzung für und die Aufrichtigkeit gegenüber den Menschen sind wichtige Bedingungen, damit sich der / die KlientIn bejahen und entfalten kann. Wir Menschen sind soziale Wesen und daher dreht sich „alles“ mehr oder weniger um Beziehungen zu anderen Menschen und auch um die Beziehung zu sich selbst. Personzentrierte Psychotherapie ist nicht nur eine Methode, sondern eine Haltung, die es ermöglicht, zu berühren und berührt zu werden. All das durfte ich in meiner Ausbildung spüren und erfahren und dafür bin ich einerseits sehr dankbar und andererseits motiviert es mich, selbst Psychotherapeutin zu sein.

„Es ist paradox, aber wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin, dann kann ich mich verändern.“
Carl Rogers



Eines meiner Lieblingsgedichte

Stufen von Hermann Hesse

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.

Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern,
in andre, neue Bindungen zu geben.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf´ um Stufe heben, weiten.

Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegen senden,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,
wohlan denn Herz, nimm Abschied und gesunde!



