

# BARBARA SIMMER PSYCHOLOGIE

Mag. Barbara Simmer

Klinische Psychologin  
Gesundheitspsychologin

Klinische Hypnose

+43 680 3112852

[www.basip.at](http://www.basip.at)

RAUCHEN

SCHMERZEN

ANGST - PANIK

SCHLAFEN - STRESS

MENTALES TRAINING

KINDERWUNSCH - GEBURT

ERSCHÖPFUNG - BURN OUT

ALKOHOL UND ANDERE SÜCHTE

## Klinisch psychologische Behandlung/Therapie

- Therapie von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen wie Angst, Depression, Erschöpfung, körperliche Beschwerden ohne körperliche Ursache, chronische Schmerzen, Suchterkrankungen
- Die Behandlung hat zum Ziel, die psychische und körperliche Gesundheit wiederherzustellen und zu erhalten.
- Sie sind wieder in der Lage sich selbst zu helfen, neue Strategien zu entwickeln wie z. B. mit Angst, Erschöpfung oder Schmerzen umzugehen.
- Durch eine Therapie können weitere Beeinträchtigungen in Zukunft vermieden werden.

Klinisch-psychologische Behandlung darf ausschließlich von Klinischen Psychologen durchgeführt werden. Seit 1991 ist diese Berufsbezeichnung geregelt und darf nur von Psychologen geführt werden, die nach dem Studium eine mehrjährige „Fachausbildung“ im Bereich der Klinischen Psychologie absolvieren.

# Klinische Hypnose

Klinische Hypnose ist eine Therapiemethode, die ich gerne verwende, weil ...

- die Wirkung anhaltend ist
- sie Ihnen vertraut ist: Sie verwenden es täglich, ohne es zu wissen.
- sie vielseitig anwendbar ist - unter anderem
  - zur Entspannung
  - bei Schlafproblemen
  - zur Stressbewältigung
  - zur Leistungssteigerung
  - für mentales Training
  - bei (chronischen) Schmerzen
  - bei Ängsten und Panikattacken
  - zur Raucherentwöhnung
  - um unbewusste Verhaltensmuster zu verändern

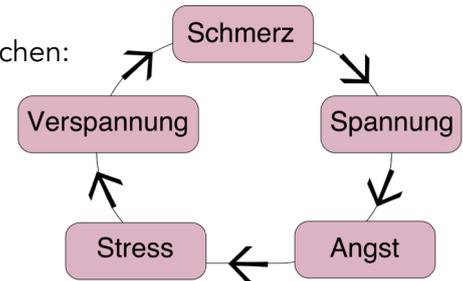
Durch Hypnose ist es möglich, eigene Fähigkeiten (wieder) zu entdecken und zu nutzen. Lösungen werden schnell gefunden, und unangenehme Verhaltensmuster werden verändert.

## Psychologische Schmerzbehandlung

Schmerzen sind unangenehm. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität und lassen Angst, Stress und Erschöpfung entstehen. Dadurch entstehen wieder Anspannung und Schmerz.

Die Psychologische Schmerzbehandlung hilft, diesen Kreislauf zu unterbrechen:

- Möglichkeiten der Schmerzbewältigung erkennen und lernen
- Erkennen von schmerz- und stressfördernder Bedingungen
- Spannungen und Ängste reduzieren
- Vermeidungsverhalten abbauen und Aktivitäten (wieder) aufbauen
- Verbesserung der Lebensqualität



## Raucherentwöhnung

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören und sind unsicher, ob Sie es alleine schaffen? Eine psychologische Raucherentwöhnung mit oder ohne Hypnose kann Ihnen helfen, ihr Ziel sicherer und dauerhafter zu erreichen.

Ablauf: Vorgespräch (Analyse des Rauchverhaltens, Motivation und weiteres Vorgehen), 3 Behandlungsgespräche mit verschiedenen Schwerpunkten (z. B. Umgang mit Verlangen, Rückfall, ...) und eine Nachbesprechung nach ca. 6 - 8 Wochen.

Durch Klinische Hypnose wird der eigene Wille gestärkt, um das Ziel - die dauerhafte Abstinenz - sicherer zu erreichen. Eine Raucherentwöhnung kann auch ohne Hypnose durchgeführt werden.

## Angst- und Panikattacken

Angst ist ein normales Gefühl, das uns vor Gefahren warnt und schützt. Angst kann aber unverhältnismäßig stark auftreten, uns lähmen und handlungsunfähig machen.

Wenn Angstsymptome über einen längeren Zeitraum nicht behandelt werden, können andere Erkrankungen entstehen oder verstärkt werden (z. B. Psychosomatische Beschwerden, Suchterkrankungen, Depressionen). Panik ist eine Form von intensiver Angst, die wiederholt, plötzlich und ohne sichtlichen Anlass auftritt.

Durch die Behandlung lernen Sie ihre Angst zu regulieren, um wieder ganz am Leben teilzunehmen.

Besonders Techniken der Hypnose haben sich in der Behandlung von Angst- und Paniksymptomen bewährt.

## Schlafen - Stress

Wer gestresst ist, schläft schlecht - wer schlecht schläft, ist gestresst. Ausreichender und erholsamer Schlaf ist eine wichtige Grundlage für körperliche und psychische Gesundheit.

Ursachen für Stress und Schlafprobleme sind nicht immer ersichtlich und leicht lösbar.

Eine psychologische Behandlung hilft, Zusammenhänge zu erklären und zu verstehen. Sie entwickeln verschiedene Strategien, die Ihnen helfen zur Ruhe zu kommen.

Durch die Therapie werden sogenannte „Stressoren“ und „Schlafräuber“ aufgedeckt und behandelt.

## Mentales Training - Leistungssteigerung mit Hypnose

Durch mentales Training lernt man, sich besser auf notwendige Inhalte zu fokussieren. Erfolge und Misserfolge werden dadurch für und nicht gegen die persönliche Entwicklung genutzt. Die notwendige Spannung wird aufgebaut, und Anspannung wird wirksam eingesetzt.

Mentales Training stärkt in unterschiedlichen Lebenssituationen die persönliche Leistungsfähigkeit.

## Unterstützung bei Kinderwunsch

Wenn sich der Kinderwunsch nicht wie geplant erfüllt, kann eine psychologische Begleitung helfen, Sorgen und Ängste zu bearbeiten, Spannungen zu lösen und zu mehr innerer Ruhe zu gelangen.

Eine psychologische Begleitung bietet Ihnen Unterstützung und Entlastung in allen Phasen des Kinderwunsches.

## psychologische Geburtsvorbereitung

Ängste und Konflikte können eine Schwangerschaft belasten und den Geburtsprozess beeinflussen. Schlechte Erfahrungen, plötzlich auftretende Veränderungen in der Lebensplanung oder Zukunftsängste belasten die werdende Eltern.

Eine psychologische Geburtsvorbereitung unterstützt, damit Schwangerschaft und Geburt ruhiger erlebt werden können.

Besonders Techniken der Hypnose haben sich bewährt, um diese Spannungen und Ängste zu lösen.

Weitere Informationen zu meinen Arbeitsschwerpunkten finden Sie unter [www.basip.at](http://www.basip.at)

## Erschöpfung - Burn Out

Zu „Erschöpft“ um sich auszuruhen? Zu „Leer“ um Freude zu empfinden?

Viel Engagement kann im Laufe der Zeit zu Erschöpfung führen und sich in ein ausgeprägtes Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit verwandeln. Dies wiederum kann zu Angstzuständen, Depression oder psychosomatischen Erkrankungen führen.

Psychologische Behandlung hilft, um raus aus der Leere zu kommen, wieder Freude am Leben zu haben, den Sinn wiederzufinden, Kraft und Energie zu spüren und somit die Lebensqualität wiederzugewinnen.

## Alkohol-, Medikamenten-, (Glücks-)Spiel, Smartphone- oder Internetkonsum

Vielleicht kommt Ihnen ihr Konsumverhalten „zu viel“ vor, oder ein Freund/Familienmitglied „nervt“ Sie immer wieder damit? Vielleicht sind Sie verunsichert, weil Sie trotz guter Vorsätze immer wieder „rückfällig“ werden? Vielleicht sind Sie ratlos, weil ein Freund/Familienmitglied/Arbeitskollege selbst nicht erkennt, dass es schon „viel zu viel“ ist?

Ich informiere und berate Sie bei verschiedenen Problemen des Konsumverhaltens und über deren Behandlungsmöglichkeiten.

Auch wenn Sie nicht selbst betroffen sind, kann das Konsumverhalten eines anderen für Sie sehr belastend sein. Hier ist klinisch-psychologische Beratung und Behandlung hilfreich.

Veränderungen des Konsumverhaltens sind IMMER möglich!

Weitere Informationen zu meinen Arbeitsschwerpunkten finden Sie unter [www.basip.at](http://www.basip.at)

**BARBARA SIMMER PSYCHOLOGIE**



Goethestraße 12

4614 Marchtrenk