

## „Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht“

### **Was ich anbiete**

Ich biete Ihnen Unterstützung bei psychischen Problemen wie Depression, Angst, Unsicherheit, Zwängen, Essstörungen, Süchten usw. Ausserdem unterstütze ich Sie bei Anpassungsschwierigkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen (bspw. unerfülltem Kinderwunsch, Elternschaft, Verlusten), sowie im Umgang mit Krankheiten und bei der Bewältigung von Stress und Krisen aller Art.

Zudem biete ich Paaren Partnerschaftsdiagnostik, Kommunikationstrainings sowie Beratungen und Paartherapien an. Diese Angebote richten sich an Paare, die sich besser kennenlernen und daher gezielt an ihrer Beziehung arbeiten möchten oder an Paare, die in einer Krise sind.

### **Was ist das Ziel der Behandlung?**

Das Ziel meines Angebotes besteht darin, vor allem Anstoss zu neuen Erfahrungen und positiven Veränderungen im Alltag von Einzelpersonen, Paaren und Familien zu geben. Wirkungsvolle Therapien können helfen, eigene Kräfte zu mobilisieren, Lösungen und Bewältigungsstrategien für entstandene Schwierigkeiten zu finden und diese im Alltag anzuwenden. Durch meine Arbeit an der Universität Zürich habe ich stets Zugang zu aktuellsten Forschungsergebnissen, die ich in meiner Tätigkeit berücksichtige. Meine therapeutische Arbeit ist ziel- und ressourcenorientiert und die Wirksamkeit der angewendeten Methoden ist wissenschaftlich erwiesen.

### **Wie ich arbeite**

Die wichtigste Basis meiner therapeutischen Arbeit ist die kognitive Verhaltenstherapie (VT), die sich bei vielen Problemen als wirksam erwiesen hat. Diese Grundlage kann mit unterschiedlichen Methoden (bspw. systemischen oder kunsttherapeutischen Ansätzen) ergänzt.

Mögliche Zusammenhänge von Problemen mit auffälligen persönlichen, familiären, schulischen oder sozialen Schwierigkeiten werden anhand einer Problemanalyse aufgeklärt. Diese Problemanalyse bildet die Grundlage für die gemeinsame Festlegung der therapeutischen Ziele sowie dem konkreten Vorgehen.

Durch meine Anstellung im Psychotherapie-Team PsyA@t des Spitals Affoltern bin ich gut mit verschiedenen Fachpersonen vernetzt und kann so auf weitere Ressourcen zurückgreifen.

### Merkmale des Therapieansatzes

- wissenschaftliche Fundierung
- Problem- und Ressourcenorientierung (Ansatz bei den aktuellen Problemen des Patienten und dessen Stärken)
- Zielorientierung (in der Therapie werden klare definierte Ziele formuliert und es wird gemeinsam versucht, diese zu erreichen)
- Förderung von Kompetenzen (Kommunikation, Problemlösung, Stressbewältigung, Emotionsregulation)
- Transparenz bezüglich Therapiezielen, Erklärungsmodell und Therapiemethoden