

systemische psychotherapie

systemische psychotherapie & lehrerInnencoaching & pädagogische beratung

nicolina vogt



- Systemische Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
- Ausbildung zur Psychagogin in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik für Neuropsychiatrie des Kindes- und Jugendalters
- Arbeit am Institut für Psychagogik, Rudolf Ekstein Zentrum
- Diplompädagogin mit Schwerpunkt Lern- und Verhaltensstörungen
- Zusatzstudium: Ausbildungslehrgang für BesuchsschullehrerInnen

Sich in einer belastenden oder auch vermeintlich ausweglosen Situation Hilfe zu holen, eine Psychotherapie zu beginnen, sich beraten oder coachen zu lassen, fällt zumeist nicht leicht. Bei psychischen Problemen professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, beweist aber Stärke, kann entlasten, und Sie erhalten dadurch Unterstützung und Begleitung beim Finden neuer Perspektiven.

Jeder von uns besitzt Stärken und Fähigkeiten, die wir selbst in manchen Lebenssituationen schwer wahrnehmen und nutzen können. In Systemischer Psychotherapie, Coaching und Beratung rege ich Sie in einem geschützten Rahmen durch meine Fragen und Interventionen dazu an, neue Handlungsspielräume zu entdecken und auszuprobieren, neue Sichtweisen zu entwickeln und Ressourcen zu nützen. Gemeinsam erarbeiten wir Ihre konkreten Ziele und überprüfen diese im Laufe unserer Arbeit regelmäßig. Ich stehe Ihnen als impulsgebende Fragestellerin und Wegbegleiterin zur Seite. Dabei ist es mir wichtig, eine positive und wertschätzende Arbeitsatmosphäre zu schaffen, die durch Vertrauen, Respekt, Unvoreingenommenheit, Interesse und Wertschätzung geprägt ist.

In meiner Praxis biete ich an:

- Einzeltherapie
- Paartherapie
- Familientherapie
- Therapie für Kinder und Jugendliche
- Coaching für LehrerInnen
- Pädagogische Beratung und Betreuung

Erstgespräch

Im Erstgespräch geht es darum, dass wir einander kennen lernen. Für mich ist es wichtig, von Ihrer individuellen Situation und Ihrem Anliegen zu erfahren.

Ich stelle Ihnen meine Arbeitsweise vor, und je nach Ihren persönlichen Zielen und Bedürfnissen gestalten wir gemeinsam die für Sie passenden Rahmenbedingungen für Ihre Therapieeinheiten.

Sie entscheiden, ob dies für Sie hilfreich sein kann und ob Sie sich eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit mir vorstellen können.

Dieser erste Termin ist völlig unverbindlich und mit keinerlei Kosten verbunden.

Sie können diesen Termin als Einzelperson, als Paar oder als Gruppe wahrnehmen.

Alle weiteren Termineinheiten je nach Setting: 30 Euro/60 Min. bis 100 Euro/60 Min.

Bei sozialen Härtefällen biete ich einen Sozialtarif an.

Schweigepflicht

Ihre persönliche Daten sowie sämtliche Inhalte der Gespräche unterliegen der Schweigepflicht.

Kontakt

Alsegger Straße 33/2/3

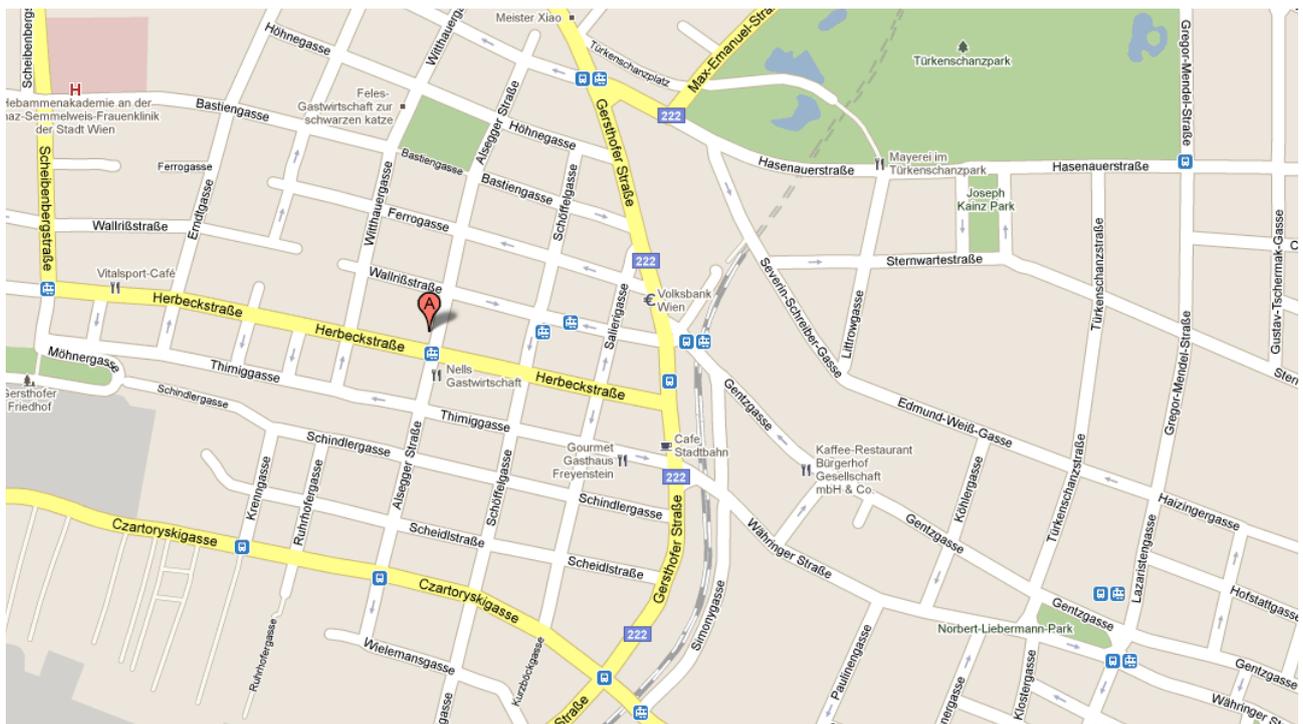
1180 Wien

Tel.: 0664/737 26 574

E-Mail: nicolina.vogt@aon.at

Meine Praxis befindet sich in den Räumlichkeiten der Ordination für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Homöopathie, Allergiebehandlung und Rauchentwöhnung

Dr. Regina Hüpfel – www.huepfel.info



Die Praxis ist gut erreichbar mit den Linien 40, 9, 10A, S45 und 41.

Die Station der Straßenbahnlinie 40 (Alsegger Straße) liegt gleich gegenüber der Praxis.

Systemische Psychotherapie

Systemische Psychotherapie ist ein lebendiges, kraftvolles, vielseitiges, lösungs- und ressourcenorientiertes Verfahren. Es kann ermöglichen neue Sichtweisen anzunehmen, eigene Kraftquellen zu entdecken, sich aus alten und belastenden Mustern zu befreien, Zusammenhänge von Beziehungen und Verstrickungen zu verstehen und/oder destruktive Muster zu unterbrechen. Systemische Therapie trägt dazu bei, eigene Wege wieder klarer zu gestalten und den Lebensfluss wieder in Bewegung zu bringen. Sie findet Anwendung in der Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien und Gruppen.

„Systemisch“ bedeutet, den Menschen eingebettet in seiner individuellen Situation und in seiner Verflechtung mit dem Partner/der Partnerin, Familienmitgliedern, FreundInnen oder KollegInnen sowie den gesellschaftlichen/politischen Bedingungen zu sehen. Das seelische oder körperliche Befinden eines Menschen steht somit auch in ständiger Wechselwirkung mit den ihn umgebenden Systemen. Veränderungen im System haben direkte Auswirkungen auf die einzelne Person, und Veränderungen eines Menschen wirken auf das Gesamtgefüge.

In der Systemischen Psychotherapie können Systeme betrachtet werden, die die Einzelne/den Einzelnen umgeben und beeinflussen. Dabei können aktuelle Lebenssituationen, aber auch biographische Besonderheiten mit einbezogen werden.

Zentrales Arbeitsmittel ist der öffnende Dialog.

Einzeltherapie

Die Einzeltherapie (eine KlientIn und eine PsychotherapeutIn) ist die derzeit am häufigsten angewandte Form der Psychotherapie. Hierbei können Sie mit mir über persönliche Probleme sprechen, individuelle Lösungen finden bzw. Veränderungen erarbeiten.

Ich begleite Sie auf Ihrem Weg, Ihre Bedürfnisse wieder mehr zu spüren und Ihr Leben entsprechend zu gestalten. Einzeltherapie kann ein wichtiger Schritt sein, einen neuen Zugang zur eigenen Geschichte zu finden und mehr Vertrauen zu sich selbst aufzubauen.

Nach Absprache besteht auch die Möglichkeit, zu bestimmten Themen für Sie wichtige Personen einzuladen.

Paartherapie

Paartherapie bietet einen Rahmen, in dem es vielen Paaren nach langer Zeit gelingt, einander wieder zuzuhören. Sie haben hier die notwendige Ruhe und Zeit, die eigenen Sichtweisen darzustellen, selbst zu überprüfen und neue zu entwickeln. In der Paartherapie wird ein Aushandlungsprozess angestoßen, in dem Sie gemeinsam entscheiden, was Sie in Ihrer Partnerschaft und in welche Richtung verändern wollen. Ich unterstütze Sie darin, festgefahrene Interaktions- und Kommunikationsmuster zu erkennen, zu hinterfragen und - falls gewünscht - zu verändern.

Ich begleite Sie dabei einen neuen Umgang mit Ihren unterschiedlichen Bedürfnissen zu finden und die bestehende Krise gemeinsam zu bewältigen. Dabei geht es auch darum, sowohl Ihre gemeinsame als auch Ihre persönliche Entwicklungsgeschichte im wechselseitigen Geschehen zu begreifen und dadurch ein tieferes Verstehen in der aktuellen Situation zu fördern.

Für eine gelungene Trennung kann Paartherapie aber durchaus auch hilfreich sein, sie kann Ihnen helfen die neue Lebenssituation gut zu meistern und zukünftige Lebensqualität zu sichern. Besonders bei Paaren mit Kindern spielt eine zufrieden stellende Neuordnung der Elternschaft nach der Beendigung einer Partnerschaft eine wichtige Rolle.

Paartherapie biete ich in verschiedenen Settings an. Sie können entscheiden, ob Sie die Sitzung mit mir alleine durchführen möchten oder ob ein Kollege oder eine Kollegin hinzukommen soll. Sie haben so die Möglichkeit, eine weitere Sichtweise auf Ihre Partnerschaft zu nutzen.

Familientherapie

Wenn es zwischen Familienmitgliedern Konflikte gibt, kann es sinnvoll sein, Familientherapie in Anspruch zu nehmen. Manchmal ist es auch zielführend, wenn nur einzelne Familienmitglieder eine Psychotherapie beginnen (z.B.: Mutter und Sohn/Tochter, Vater und Tochter/Sohn etc.). Mittels Familiengesprächen werden gemeinsame Ziele aller an der Therapie Teilnehmenden und Wünsche Einzelner artikuliert und Konflikte können so aufgelöst werden. Traditionelle Familien, AlleinerzieherInnen und Patchworkfamilien haben durch die ständigen Veränderungen in unserer Gesellschaft immer wieder neue Herausforderungen zu meistern.

Die Qualität der Kommunikation zwischen den Familienmitgliedern ist ein wesentlicher Faktor für die psychische Gesundheit der einzelnen Mitglieder.

Familientherapie biete ich in verschiedenen Settings an. Sie können entscheiden, ob Sie die Sitzung mit mir alleine durchführen möchten oder ob ein Kollege oder eine Kollegin hinzukommen soll. Sie haben so die Möglichkeit, eine weitere Sichtweise auf Ihre Familie zu nutzen.

Therapie mit Jugendlichen und Kindern

Eltern und Bezugspersonen machen sich oft große Sorgen und sind ratlos, wenn Kinder/Jugendliche leiden. Jugendliche/Kinder zeigen ihre Probleme oft verschlüsselt, und da ist es manchmal sinnvoll, Hilfe von außen zu holen, um das Kind/den Jugendlichen durch eine Psychotherapie zu begleiten und zu unterstützen. Laufende gesellschaftliche Veränderungen haben die familiäre Erziehungssituation in den letzten Jahrzehnten stark beeinflusst und führen manchmal in traditionellen Familien, bei AlleinerzieherInnen und Patchworkfamilien zu Verunsicherungen im Umgang mit den Kindern/Jugendlichen.

Im geschützten Rahmen einer Psychotherapie können Kinder und Jugendliche ihre Vorlieben, Fähigkeiten, kleine und große Schwierigkeiten erkennen, Konflikte aufarbeiten, neue Sichtweisen gewinnen und ihren Handlungsspielraum erweitern.

Für das Kind/den Jugendlichen wichtige, hilfreiche Bezugspersonen können eingeladen werden, um für das Wohl des Kindes/des Jugendlichen unterstützend zu sein. Außer den Gesprächen sind in der Kinder- und Jugendtherapie das therapeutische Spiel, kreative Medien und die Arbeit am Selbstwert besonders wichtig.

Ich habe über 25 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen.

Informationen für dich

Super, dass du dich auch selbst über das Angebot in meiner Praxis informieren möchtest!

Kinderpsychotherapie kann dir helfen:

- die Gedanken und Sorgen, die du dir machst zu klären und zu sortieren
- Lösungen für deine Probleme zu finden
- festzustellen, welche Menschen in deiner Umgebung dich unterstützen können
- bei Konflikten in der Familie, im Freundeskreis oder in der Schule nach ersten Handlungsschritten zu suchen
- in einem geschützten therapeutischen Raum über belastende Ereignisse zu sprechen.

Ich werde dabei versuchen, dir alles genau zu erklären und mit dir gemeinsam nach einem für dich passenden Lösungsweg zu suchen.

Coaching für LehrerInnen

Coaching ist eine lösungsorientierte Prozessbegleitung und richtet sich inhaltlich vorwiegend auf Fragen im beruflichen Kontext. Um ein lösungs- und zielorientiertes Vorgehen zu ermöglichen, steht am Anfang des Coachings immer die Erarbeitung Ihrer konkreten Ziele. Anschließend erfolgen eine Analyse Ihrer beruflichen Situation und die Entwicklung individueller Strategien zur Verbesserung Ihrer beruflichen Zufriedenheit. Auch bei der Umsetzung der erarbeiteten Lösungsstrategien werden Sie selbstverständlich von mir begleitet.

Coaching kann hilfreich sein bei:

- allgemeiner beruflicher Unzufriedenheit
- Ängsten und Konflikten im Job
- bevorstehenden beruflichen Herausforderungen
- drohendem Burnout
- konkreten beruflichen Veränderungswünschen
- mangelndem beruflichen Selbstvertrauen
- Unzufriedenheit bezüglich Ihrer Work-Life-Balance

Pädagogische Beratung und Betreuung

Bei Erziehungsfragen, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen kann pädagogische Beratung und Betreuung Hilfestellungen anbieten. Ich unterstütze sowohl Familienmitglieder als auch Personen, die im pädagogischen Arbeitsfeld tätig sind. Ich arbeite, falls erwünscht und notwendig, auch mit diversen außerschulischen Beratungsinstitutionen zusammen.

Pädagogische Beratung und Betreuung kann hilfreich sein bei:

- aggressivem Verhalten
- Ängsten
- Belastungssymptomen nach psychisch belastenden Ereignissen
- Depressionen
- Einnässen, Einkoten
- Entwicklungsverzögerungen
- Erziehungsfragen
- Essstörungen
- Hyperaktivität (ADHS)
- Legasthenie
- Leistungsverweigerung
- psychosomatischen Beschwerden (Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, ...)
- Pubertätskrisen
- Schlafschwierigkeiten
- Schulproblemen
- Trauerreaktionen (bei Scheidung, Trennung, Tod, Fremdunterbringung)
- Trennungsschwierigkeiten