

## Herzlich Willkommen und vielen Dank für Ihr Interesse

Menschen, die zu mir kommen, wollen sich weiterentwickeln - persönlich, in ihren Beziehungen, beruflich. Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst und ihren Lebensweg und sind bereit, sich selbst auf neuen Ebenen zu begegnen. Sie stellen sich den Herausforderungen eines notwendigen Veränderungsprozess, der sich leise und behutsam oder auch heftig und überraschend mit Symptomen wie z.B. Stress, Angst, bedrückte Stimmung oder körperlichen Beschwerden ankündigt. Sie sind in der Krise - es geht nicht mehr so weiter wie bisher und es ist unklar, wie es denn weiter gehen kann. Eine Krise ist immer auch Einladung zu Wachstum. Vielleicht zeigt sich bereits vage oder deutlich der Wunsch z.B. nach mehr Verbundenheit, sich lebendiger fühlen oder Vertrauen können. Und sie suchen ein authentisches Gegenüber für die Wegbegleitung für sich selbst, als Paar oder Familie.

Bitte bereiten Sie sich auf das unverbindliche **Erstgespräch** vor, in dem Sie sich Ihre Beschwerden und Erwartungen bewusst machen. Gerne können Sie Ihre Notizen mit zum Termin bringen. Das Erstgespräch dient dem beiderseitigen Kennenlernen (Stimmt die Chemie?) und ob Sie mit Ihrem Anliegen bei mir am richtigen Ort sind. Nach dem Erstgespräch entscheiden Sie sich frei für eine weitere Zusammenarbeit. Die folgenden drei bis vier Termine dienen der weiteren Abklärung. Worum geht es? Welche Veränderungen sind realistisch? Wie lange braucht es dafür? In dieser **Abklärungsphase** werden Sie sich bewusst, ob Sie bei mir richtig sind, um sich zu einer verbindlichen Zusammenarbeit zum Erreichen Ihrer individuellen Ziele zu entscheiden. Haben Sie auch in dieser Phase den Mut, die Zusammenarbeit wieder zu beenden und die Begleitung zu wechseln.

Der weitere **Verlauf** ist abhängig von Ihrer Bereitschaft zur Mitarbeit, Ihren Ressourcen und dem Ausmass Ihrer Schwierigkeiten. Einzelsitzungen finden in der Regel wöchentlich mit 70 Minuten **Dauer** und Paar-, Familien- und Gruppentherapiesitzungen alle zwei bis vier Wochen mit 90 Minuten Dauer statt.

**Ganzheitliches Wachstum** basiert auf achtsamer Wahrnehmung und bewusster Integration von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen sowie der Förderung von Selbstheilungskräften, Selbstfürsorge und Beziehungsfähigkeit. Praktische Erklärungsmodelle helfen Ihnen sich selbst und andere besser zu verstehen. Sie lernen Werkzeuge kennen, die Sie in Ihrem Alltag zur Problem- und Konfliktbewältigung einsetzen können. Sie erkennen Ihre Fähigkeiten zu mehr Eigenverantwortung und Selbstfürsorge. Sie erproben neue Denk- und Verhaltensweisen, die für Sie und Ihre Umwelt zunehmend gewohnt und selbstverständlich werden. Der Fokus der Veränderung liegt zu Beginn auf Erkenntnis und gegen Ende auf Training.

Sie erreichen mich **telefonisch** unter **+41 76 605 01 87** (Anrufbeantworter) und via Messenger (Telegram, threema, Signal, WhatsApp, iMessage, SMS).

Unsere Termine sind **verbindliche Vereinbarungen**, die Sie bis 24 Stunden vorab absagen können. Bitte melden Sie Absagen und Änderungswünsche nicht per E-Mail sondern immer telefonisch per Sprach- oder Textnachricht.

Bei Absagen weniger als 24 h vor dem Termin (auch im Krankheitsfall) werden Ihnen CHF 100 und bei Nichterscheinen ohne Ankündigung der volle Ansatz in Rechnung gestellt. Diese Rechnungen werden nicht von der Krankenversicherung erstattet.

**Psychologische Psychotherapie** wird seit 1. Juli 2022 nach Zeitaufwand (auch Telefon, E-Mail, Messenger) gemäss Psy-Tarif über die **obligatorische Grundversicherung** abgerechnet. Die notwendige Indikation hierzu stellt Ihr Hausarzt/-ärztin oder Psychiater/in. Bei Indikation erhalten Sie eine **schriftliche Anordnung** für 15 Sitzungen, die um weitere 15 Sitzungen verlängert werden kann. Behandlungen über 30 Sitzungen hinaus muss ein Facharzt oder Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie anordnen. Die **Rechnungsstellung** erfolgt regelmässig durch die Ärztekasse direkt an Ihre Krankenversicherung (tiers payant). Ihre Krankenversicherung trägt die Behandlungskosten abzüglich 10 % Selbstbehalt und Ihrer individuellen Jahresfranchise. Sie erhalten eine Rechnungskopie als PDF per E-Mail.

Der Kostenansatz für **Beratung, Supervision** und **Persönlichkeitsentwicklung** (Selbstzahler) beträgt für Einzelsitzungen CHF 180 / h und für Paar- oder Gruppensitzungen CHF 200 / h.

Ob Leistungen von Ihrer Zusatzversicherung übernommen werden, klären Sie bitte direkt mit Ihrem Versicherer.

Zur **Qualitätssicherung** und Verbesserung meiner Arbeit besuche ich kontinuierlich Weiterbildungen und nehmen an Intervention und Supervision teil. Ich freue mich auch über Ihre positiven wie negativen Rückmeldungen.

Alle von Ihnen in der Therapie angesprochenen Inhalte unterliegen meiner **Schweigepflicht** und werden nicht an Dritte weitergegeben, ausser Sie geben mir hierzu explizit die Erlaubnis um z.B. Vorbehandler zu kontaktieren.

Gelegentlich mache ich zum Zwecke der Intervention / Supervision **Ton- oder Video-Aufzeichnungen**, die ich konkret ankündige und die Sie jederzeit ablehnen können.

**In einer akuten psychischen Krise wenden Sie sich bitte direkt an**

Ärztlichen Notfalldienst ☎ 0800 33 66 55

Kriseninterventionszentrum (KIZ) Winterthur, Bleichstrasse 9 ☎ 052 224 37 00

Kriseninterventionszentrum Zürich, Militärstrasse 8 ☎ 044 296 73 10