



Über mich

Ich helfe Ihnen dabei, durch neue Perspektiven Veränderungen zu ermöglichen und über sich hinauszuwachsen.

Qualifikationen

- 2022 Heilpraktikerin für Psychotherapie
- 2022 Zertifizierte Psychologische Beraterin
- 2016 Master of Science in praktischer Informatik (Fernuniversität Hagen)
- 2006 Diplom-Mathematikerin (Staatliche Universität Sankt-Petersburg)

- 2016 Kommunikationstraining (Management-Institut Dr. A. Kitzmann)
- 2020 *The Analytics Edge* (MITx)
- 2020 *Empathy and Emotional Intelligence at Work* (BerkeleyX)
- 2020 *Analytics Storytelling for Impact* (Microsoft Corporation)

Angebot

Psychotherapie Als Heilpraktikerin für Psychotherapie habe ich mich auf personenzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers spezialisiert - eine nicht-direktive Therapieform, bei der Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen der Klienten besonders gefördert werden.

Darüber hinaus arbeite ich mit Methoden aus der lösungsfokussierten Kurzzeittherapie (nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg), der narrativen Therapie (nach Michael White und David Epston) sowie der Logotherapie (sinnzentrierte Psychotherapie nach Viktor Frankl).

Schwerpunkte:

- o Anpassungs- und Belastungsstörungen
- o Depressive Verstimmung
- o Angststörungen
- o Psychoedukation



Angebot

Coaching Probleme lösen

Sie sind auf ein Hindernis gestoßen, wissen aber nicht, wie Sie es überwinden können. Vielleicht plagt Sie das Gefühl, einer sinnlosen Tätigkeit nachzugehen oder Sie geraten wiederholt ungewollt in Konflikte mit anderen Menschen. Möglicherweise stört Sie Ihr mangelndes Selbstvertrauen oder ein stark ausgeprägtes Kontrollbedürfnis.

Ich helfe Ihnen zunächst, eine neue Perspektive auf Ihr Problem zu gewinnen, die es Ihnen ermöglicht, einen klaren Weg zur Lösung zu erkennen. Gemeinsam erarbeiten wir konkrete Schritte zur gewünschten Veränderung. Gerne begleite ich Sie auch während der Umsetzung.

Einsicht gewinnen

Sie stellen fest, dass Sie auf eine bestimmte Art und Weise handeln oder denken, ohne den Grund dafür zu kennen. Vielleicht fragen Sie sich, warum Sie wiederholt etwas tun, was Sie eigentlich gar nicht wollen oder warum bestimmte Menschen ohne erkennbaren Grund starke negative Gefühle bei Ihnen auslösen.

Ich unterstütze Sie dabei, die Ihrem Verhalten zugrundeliegenden Denk- und Handlungsmuster zu identifizieren. Auf Wunsch entwickeln wir anschließend gemeinsam Strategien, um diese Muster zu ändern. Ich biete auch standardisierte Persönlichkeitstests an.

Ziele erreichen

Sie möchten ein Projekt umsetzen und suchen nach einer optimalen Strategie dafür. Möglicherweise fällt es Ihnen schwer, Ihr Ziel exakt zu definieren, die notwendigen Schritte zu planen oder auf dem Weg zum Ziel die Motivation aufrechtzuerhalten.

Ich verfüge über ein breites Repertoire an Techniken aus der Prozessoptimierung und der Motivationspsychologie, die Sie auf allen Etappen des Vorhabens Ihrem Ziel näher bringen.

*Ich berate Sie gern auf Deutsch, Russisch oder Englisch -
sowohl online als auch in meiner Praxis in Bonn.*