

## Mein Angebot für Sie

Positive Psychologie, Akzeptanz, Achtsamkeit und Wertschätzung bilden die Grundlagen meiner therapeutischen Arbeit und Coachings. Seit 1998 bin ich selbständig therapeutisch in eigener Praxis tätig. Davor hatte ich berufliche Erfahrungen in sozialen Beratungsstellen und in Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe.

Stressbewältigung, Burnout Prävention, Depressionen, Ängste, Essstörungen und Suchterkrankungen sind unter anderem Schwerpunktthemen meiner Praxis.

Außerdem biete ich von den Krankenkassen nach § 20 SGB V zertifizierte Seminare an.

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Gelassen und sicher im Stress
- Das Rauchfrei-Programm

### ► Methoden

- Gesprächstherapie
- Systemische Gestalttherapie
- Positive Psychologie
- Hypnotherapie
- NLP (Neurolinguistisches Programmieren)
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Suchttherapie
- Entspannungsverfahren
- Imaginationen und Traumreisen

### ► Qualitätssicherung

Die Qualität wird durch regelmäßige Supervision und Fachausbildungen gesichert.

## Dipl. Päd. Christiane Meik



**Heilpraktische Psychotherapeutin  
Hypnotherapeutin  
Mental Coach**

## Psychologische Praxis

Blumenau 138  
22089 Hamburg

Telefon: 040 - 4326 5481



info@meik-gesundheitspraevention.de  
www.meik-gesundheitspraevention.de

# Psychologische Praxis

- Heilpraktische Psychotherapie
- Mentales Coaching
- Beratung
- Seminare



Gesundheitsprävention  
Dipl. Päd. Christiane Meik



## Heilpraktische Psychotherapie

### ► Hilfe schnell, effektiv und anonym

Diese Psychotherapie richtet sich an Menschen, die schnell und diskret effektive, psychotherapeutische Unterstützung wünschen.

Da keine Abrechnung über Krankenkassen erfolgt, sind Anonymität und Schutz vor beruflichen Nachteilen oder möglichen Schwierigkeiten bei Versicherungsabschlüssen gesichert.

Damit Ihnen nicht unnötige Kosten entstehen, ist die Behandlung lösungs- und kurzzeitorientiert. Dies ist möglich mit Hilfe von hypnotherapeutischen Methoden, die bei Bedarf das Unterbewusstsein in den therapeutischen Prozess mit einbeziehen.

So können die Selbstheilungskräfte optimal gefördert werden.

### ► Rechtzeitige Entlastung hilft

Auch ist es gut, möglichst schnell therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, damit das Leiden sich nicht weiter verstärken und chronifizieren kann.

### ► Entlastende Gespräche

Die Therapie erfolgt zunächst über Gespräche. Gemeinsam suchen wir nach Veränderungs- und Lösungsmöglichkeiten. Im therapeutischen Prozess werden mit für Sie geeigneten Methoden, die mit Ihnen abgesprochen werden, Ihre Ressourcen und Selbstheilungskräfte aktiviert.

### ► Auflösen von Blockaden

Es werden hindernde Blockaden identifiziert und aufgelöst, sodass Sie sich bereits nach einigen Sitzungen besser fühlen können.

## MentalCoaching

### ► Themen- und zielorientiert

Es wird immer gleich ein wenig anders, wenn man es ausspricht und häufig reicht schon eine Änderung des Blickwinkels, um neue Ideen zu entwickeln.

Manchmal braucht man einen anderen Menschen, um Auswege aus einer verfahrenen Situation zu finden. Jemanden der neutral ist, einfach zuhört und einen aus Ohnmacht, Wut oder Hilflosigkeit herausführen kann. Einen Coach, der einen begleitet auf dem Weg zur Lösung.

### ► Geeignete Themen

- Konflikte am Arbeitsplatz oder privat
- Beziehungskonflikte am Arbeitsplatz oder privat
- Mobbing
- Arbeits- und Leistungsprobleme
- Prüfungsängste
- Stressbewältigung

### ► Professionelle Begleitung

Ich lade Sie ein, sich in einem geschützten Rahmen klar zu werden, über Ihr Thema oder Anliegen. Ihre damit verbundenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele stehen im Mittelpunkt. Lassen Sie sich professionell begleiten bei Zielfindung, Lösungssuche und Strategieplanung.

Profitieren Sie von meinem Fachwissen, therapeutischen und psychologischen Erfahrungen, die ein fundiertes Coaching ermöglichen.

Oft genügen 5 – 10 Sitzungen, um eine spürbare Entlastung herbeizuführen.

## Stressbewältigung

### ► Gelassen und sicher im Stress

Stress lässt sich oft nicht vermeiden. Er gehört zu unserem Leben einfach dazu und manchmal ist er sogar die Würze unseres Lebens.

Wenn aber "Alles zu viel wird" und man nach der Arbeit nicht mehr abschalten kann, Schlafstörungen entwickelt und sich zunehmend ausgelaugt und erschöpft fühlt, ist es gut, sich Unterstützung zu suchen.

Vielleicht sind Sie neugierig auf die kleinen Schritte, die Ihnen helfen werden mit Ihren alltäglichen Herausforderungen gelassener umzugehen.

Ich zeige Ihnen effektive Methoden für kleine Veränderungen mit großer Wirkung.

Sie können zum Beispiel mittels eines Tests Ihre persönlichen Stressverstärker herausfinden und erfahren, wie Sie damit in Zukunft umgehen können.

Bereits nach kurzer Zeit werden Sie Ihre individuellen Strategien gefunden haben, die Sie vor einem Burnout schützen können.

AGBs

Bei Coaching oder Psychotherapie ist das Honorar nach Abschluss des Vertrages, der mündlich oder schriftlich erfolgen kann, per Überweisung oder bar bereits vor der Sitzung zu bezahlen. Bei kurzfristiger nicht krankheitsbedingter Absage 1 - 2 Tage vor dem vereinbarten Termin, kann eine Ausfallgebühr von 50% des Honorars erhoben werden. Bei nicht krankheitsbedingter Absage am Tag des Termins oder bei Nichterscheinen beträgt die Ausfallgebühr 100%, weil der Platz so kurzfristig nicht anderweitig vergeben werden kann.