

Über mich

Schon als Psychologin und psychologische Beraterin mit mehr als 20 Jahren Berufserfahrung betreue ich die Behandlung der Patienten sowie der Klienten mit verschiedenen psychologischen Methoden und Therapien, wie z.B. Einzelgespräche, Gruppentherapie, Achtsamkeitsübungen, Stressbewältigungsstrategien und Übungen sowie Emotionsregulation und Soziale Kompetenz Training. Darüber hinaus bilde ich mich kontinuierlich weiter und versuche meine Kenntnisse zu erweitern und meine Fähigkeiten mit den neuesten Forschungsergebnissen auf dem Laufenden zu halten.

Der Schwerpunkt meiner Betreuung liegt auf der Kognitive Verhaltenstherapie.

Wie werden wir arbeiten

Oft sind es nicht nur die Dinge und Situationen selbst, die große Probleme verursachen, sondern auch die Bedeutung, die Sie ihnen geben. Unsere Arbeit zielt darauf ab, Ihnen zu helfen, sich Ihrer Gedanken, Einstellungen und Erwartungen bewusst und klar zu werden. Sie werden lernen, wie Sie bestimmte Denkmuster oder erlernte Verhaltensweisen durch realistischere und weniger schädliche Gedanken und Verhaltensweisen ersetzen können. Sie werden auch lernen, Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrzunehmen, sie zu analysieren und dadurch Ihre eigenen Emotionen und Verhaltensweisen besser zu verstehen und zu regulieren.

Ausbildung

- *Vierjähriges Studium der Psychologie in Nationalen und Kapodistriasis Universität Athen, in Griechenland*
- *1,5-jähriges Studium "Master of Science" der Angewandten Psychologie mit Schwerpunkt in Psychische Gesundheit, University of Liverpool in Großbritannien*

Weiterbildung

- *Kognitive Verhaltenstherapie*
- *Dialektisch Behaviorale Therapie*
- *Borderline-Störung, Dialektisch Behaviorale Therapie*
- *DBT Basis I*
- *DBT Skills-I (Skills-ASZ) / DBT Skills II (Skills I-ES)*
- *Einführung in Anwendung und Didaktik des skillsbasierten Achtsamkeitstraining*

- *Behandlung PTBS durch Kognitive Behaviorale Therapie*
- *Persönlichkeitsstörungen Cluster C bei Jugendlichen und Erwachsenen*
- *Psychoanalytischer Prozess: Theoretische Konzepte und Anwendung*
- *Trennungsmanagement – Elternscheidung*
- *Interkulturelles Verständnis, Kultursensibilität und Psychoedukation im Umgang mit belasteten, traumatisierten und kranken Flüchtlingskindern*
Familie
- *Heilungsprozess: Der Einfluss der Drogensucht innerhalb des Familiensystems.*
- *Kunsttherapie (Cinmathérapie)*
- *Psychologische Beratung – Paar und Familie Coaching*