

- * Psychosoziale Gesundheitsförderung in Unternehmen
- * Prävention & Therapie (Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz)
- * praktisch integrative Kognitive Verhaltenstherapie & Natur-Therapie



Im Leben eines jeden Menschen kann es zu **außergewöhnlichen Situationen und Belastungen** kommen, die einen **aus der Balance** bringen oder gar **aus der Bahn** werfen.

Zum Beispiel wenn wir **Schwierigkeiten in Beziehungen** haben, uns **gekränkt fühlen**, der **Berufsalltag zur unerträglichen Qual** geworden ist, wir den **Arbeitsplatz verlieren** oder andere „Schicksalsschläge“ wie **Trennungs- und Verlusterlebnisse**, schwere **körperliche Erkrankungen** und andere einschneidende Lebensveränderungen zu verkraften haben.

Die Folge sind **seelische Konflikte und Nöte**, die meist **keinen klaren Gedanken mehr zulassen** und **keine adäquaten Handlungen mehr möglich** machen. Hier helfen dann auch keine gut gemeinten Ratschläge von anderen mehr, wie häufig vorkommend ein aufforderndes „*Reiß' Dich doch zusammen!*“ oder eine versuchte Aufmunterung im Sinne von "*Es wird schon werden.*" Abgesehen davon sind nicht explizit von anderen erbetene und von diesen dann trotzdem erteilte Ratschläge auch in gewisser Weise „Schläge“.

In solchen scheinbar ausweglosen Situationen bedarf es meist dann doch einer **professionellen Unterstützung** im Sinne der **Hilfe zur Selbsthilfe**.

Als Folge von **Selbstentfremdung, außergewöhnlichen Belastungen** und **veränderten Lebensbedingungen** (z. B. zunehmend urbanisiertes & digitalisiertes Leben) leiden Betroffene oftmals unter psychischen oder psychosomatischen Symptomen, die sich z. B. in Form von

- Grübelzwängen, Ängsten/Phobien und Panikattacken
- Anpassungs- und Belastungsstörungen
- Chronischem Stress & Überlastungszuständen
- Erschöpfungssyndromen, Burnout und Depression
- Konzentrations- und Schlafstörungen
- somatoformen Störungen

und einigen anderen Beschwerdebildern zeigen können.

Wenn Sie **emotionalen Schmerz loswerden** und wieder **mental stark werden** wollen, wenn Sie sich nach **neuen Perspektiven** sehnen und **neue Wege gehen** wollen, Ihre **Lebensfreude wiedererlangen** und Ihre **Resilienz stärken** wollen, unterstütze und begleite ich Sie dabei gerne mit den Methoden aus der **praktisch integrativen Kognitiven Verhaltenstherapie**. Erfahren Sie u. a. die Bedeutsamkeit positiver Gefühlsarbeit und welche Wirkung z. B. Musterunterbrechungen neben vielen weiteren in der Praxis erprobten und wissenschaftlich fundierten Techniken haben.

Arbeitsbedingte psychische Belastungen nehmen in den letzten Jahren kontinuierlich zu. Meine eigenen Erfahrungen in über 2 Jahrzehnten Berufsleben in Technologie-Unternehmen stützen meine Arbeit, anderen Menschen insbesondere in **berufsbedingten Lebenskrisen** und **totaler Erschöpfung** eine hilfreiche Unterstützung zu sein. Dabei arbeite ich strukturiert und lösungsorientiert, von positiver und ressourcenorientierter Psychologie geleitet. Mit dem Ziel, dass Sie sehr bald wieder zu **neuer Energie** gelangen und Ihr **Leben wieder mit Freuden selbst gestalten** können. **Zuversicht** ist der erste Schritt auf Ihrem neuen Weg!



Heike Kreuzinger
Heilpraktikerin für Psychotherapie

*Ich weiß nicht,
ob es besser
wird,*

*wenn es
anders wird.*

*Aber es
muss anders
werden,*

*wenn es
besser werden
soll.*

Georg
Christoph
Lichtenberg

- * Psychosoziale Gesundheitsförderung in Unternehmen
- * Prävention & Therapie (Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz)
- * praktisch integrative Kognitive Verhaltenstherapie & Natur-Therapie



CURRICULUM VITAE

Geburtsdatum: 4. Mai 1968
Geburtsort: Süßen, Kreis Göppingen
Familienstand: verheiratet
Kontakt Daten: Aschenplatz 44, 76596 Forbach-Hundsbach
Telefon Büro 07220 78 14 000
E-Mail info@praxis-im-nationalpark.de
Webseiten www.praxis-im-nationalpark.de
www.feel-good-safari.de



Heike Kreuzinger
Heilpraktikerin für Psychotherapie

THERAPIE- & BERATUNGS-METHODEN:

- **praktisch integrative Kognitive Verhaltenstherapie (Luschas & Luschas Fürth; 2017 - 2019)**
- **lösungsorientierte Beratung nach Steve de Shazer (Luschas Fürth 2019 / Paracelsus KA 2016)**
- **Gesprächstherapie nach Carl R. Rogers (Paracelsus Karlsruhe; 2016 - 2017)**
- **positive Psychologie**

QUALIFIKATIONEN UND ERFAHRUNGEN AUF EINEN BLICK:

2020	Hospitation in der psychosomatischen Privatklinik Valere 13 Tage täglich 4 Gruppentherapie-Einheiten und abendliche Teamsitzungen mit Fallanalyse aus Einzel- und Gruppentherapien
2017 - 2019	praktisch integrative Kognitive Verhaltenstherapie-Ausbildung bei psychologischen Psychotherapeuten Luschas & Luschas
2018	zertifizierte TransKooption® Trainerin/Beraterin
Juli 2017	vom Gesundheitsamt Karlsruhe amtsärztlich überprüfte und zugelassene Heilpraktikerin für Psychotherapie
2017	Psychologische Beraterin (VFP)
2017	Burnout-Beraterin (Paracelsus Karlsruhe)
2016	Resilienz-Beraterin (Paracelsus Karlsruhe)
2015 - 2016	Fernstudium Psychotherapie (HPP)
2015	Gesundheits-Coach (salus klinik Hürth)
seit 1989 bis 2015	berufstätig in kaufmännischer Anstellung bei verschiedenen Unternehmen/Konzernen, ca. 20 Jahre IT-Branche , zuletzt als Senior Sales Managerin IT-Infrastrukturen
2004 - 2008	selbständig tätig in eigener Vertriebs- und Marketing-Agentur
1998 - 1999	selbständige Tätigkeit Organisation IT- und Managementseminare
1993	Berufsausbildung als Industriekauffrau im Maschinenbau
1989	Fachgeb. Hochschulreife , Wirtschaftsgymnasium Göppingen