



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 außergewöhnlicher Belastungen leiden Betroffene oftmals unter psychischen oder psychosomatischen Symptomen, die sich z. B. in Form von

- 🌲 Ängsten (Zukunftsangst, Versagensangst, etc.)
- 🌲 Anpassungs- und Belastungsstörungen
- 🌲 Erschöpfung, Burnout/Boreout und Depression
- 🌲 Aufmerksamkeits-, 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 (piKVT nach Luschas)**. 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



## CURRICULUM VITAE

Geburtsdatum: 4. Mai 1968

Geburtsort: Süßen, Kreis Göppingen

Familienstand: verheiratet

Kontaktdaten: Aschenplatz 44, 76596 Forbach-Hundsbach

Telefon Büro 07220 98 97 30

E-Mail [info@praxis-im-nationalpark.de](mailto:info@praxis-im-nationalpark.de)

Webseite [www.praxis-im-nationalpark.de](http://www.praxis-im-nationalpark.de)



**Heike Kreuzinger**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

## THERAPIE- & BERATUNGS-METHODEN:

- 🌲 **piKVT – praktisch integrative kognitive Verhaltenstherapie (Luschas Fürth; 2017 - 2018)**
- 🌲 **Lösungsorientierte Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer (Paracelsus Karlsruhe; 2016)**
- 🌲 **Gesprächspsychotherapie nach Carl R. Rogers (Paracelsus Karlsruhe; 2016 - 2017)**

## QUALIFIKATIONEN UND ERFAHRUNGEN AUF EINEN BLICK:

<b>2017</b>	Vom Gesundheitsamt Karlsruhe amtsärztlich überprüfte und zugelassene <b>Heilpraktikerin für Psychotherapie</b>
	<b>Psychologische Beraterin (VFP)</b>
	<b>Burnout-Beraterin</b> (Paracelsus Karlsruhe)
<b>2016</b>	<b>Resilienz-Beraterin</b> (Paracelsus Karlsruhe)
<b>2015</b>	<b>Gesundheits-Coach</b> (salus klinik Hürth)
<b>seit 1989 bis 2015</b>	berufstätig in Anstellung bei verschiedenen Unternehmen/Konzernen, <b>ca. 20 Jahre IT-Branche</b> , zuletzt als <b>Senior Sales Managerin</b>
<b>2004 - 2008</b>	<b>Selbständig</b> tätig in eigener <b>Vertriebs- und Marketing-Agentur</b>
<b>1998 - 1999</b>	<b>Selbständige Tätigkeit IT- und Managementseminare</b>
<b>1993</b>	Berufsausbildung als <b>Industriekauffrau im Maschinenbau</b>
<b>1989</b>	<b>Fachgeb. Hochschulreife</b> , Wirtschaftsgymnasium Göppingen