PSYCHOLOGE, M.SC.
NILS WAITKUS

Therapie, Coaching & Stressbewältigung

Nils Waitkus, Psychologe, M.Sc. und Therapeut, Elisabeth-Breuer-Str. 40, 51065 Köln

0221 - 20473375
info@nils-waitkus.de
nils-waitkus.de

ICH MÖCHTE MICH GERNE VORSTELLEN:

Ich bin:
Psychologe, M. Sc. und Therapeut
Pädagoge (Dipl.-Hdl.)
Geprüfter Mediator
Systemischer Coach
Von den Krankenkassen zertifizierter Kursleiter für Stressbewältigung
(Angebote für Erwachsene u. Kinder)
Experte in der Sat.1 Sendung “Die Familienhelfer”

Es würde mich freuen, Sie in Ihren Anliegen unterstützen zu dürfen!

MEIN ANGEBOT

★ ★ ★

VORGESPRÄCH

Zum Kennenlernen ist das erste Gespräch kostenlos. Hier wird Ihr Anliegen thematisiert und eine weitere Vorgehensweise besprochen.

SYSTEMISCHE THERAPIE

WAS IST SYSTEMISCHE THERAPIE?

Die Systemische Therapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, welches wissenschaftlich anerkannt ist. Der Fokus liegt dabei auf dem sozialen Kontext psychischer Störungen. Sie ist ein Verfahren, das weltweit in der stationären und ambulanten Psychotherapie, in der Rehabilitation und in der Prävention zu den am weitesten verbreiteten Behandlungsverfahren zählt. Dies gilt sowohl für die Psychotherapie Erwachsener als auch in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen.

Ziel Systemischer Therapie ist, Patient*innen zu ermutigen, schnell das eigene Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Daher wird von der ersten Sitzung an besonders darauf Wert gelegt, die inneren und äußeren Ressourcen der Patient*innen zu aktivieren und eine Lösungsfokussierung anzugehen.

Die Heilung oder zumindest Verbesserung auch schwerer psychischer Krankheiten ist immer dann möglich, wenn es gelingt die Beziehung der Patient*innen zu deren Umwelt (Familie, soziales Umfeld, Arbeitswelt, Schule) und sich selbst (zu Körper und eigenen Glaubensüberzeugungen) zu verbessern.

Im Rahmen der Systemischen Therapie können sowohl Einzelsitzungen als auch

Gruppensitzungen (z.B. mit der ganzen Familie) durchgeführt werden. Eine spezielle Form stellt die Paartherapie dar, in der Menschen mit Beziehungsproblemen Unterstützung erhalten.

ZIELGRUPPE:

Menschen aus allen Lebensbereichen, die einen Leidensdruck spüren und das Gefühl haben, dass sie professionelle Unterstützung benötigen. Die Systemische Therapie richtet sich inhaltlich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

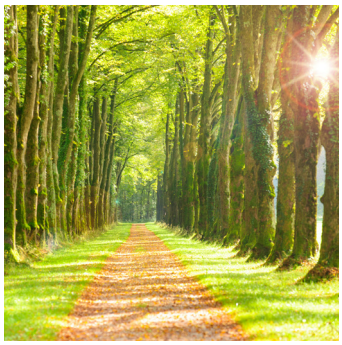
DAUER UND KOSTEN EINER THERAPIE:

Die Anzahl der Therapiesitzungen beträgt meist 12 bis 24 Sitzungen bei einer Kurzzeitbehandlung. Bei einer längeren Behandlung können auch 60 Sitzungen veranschlagt werden. Eine einzelne Sitzung dauert 50 Minuten und findet in der Regel wöchentlich statt.

- Das Erstgespräch (15 Minuten) ist kostenfrei.
- Danach pro angefangene 50 Minuten 90 €.

ORT:

Die Sitzungen finden in meiner Praxis oder online statt.



AKZEPTANZ- & COMMITMENT-THERAPIE

WAS IST AKZEPTANZ- UND COMMITMENT-THERAPIE?

Bei der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) handelt es sich um eine neuere Form der Psychotherapie, die ursprünglich auf der Verhaltenstherapie basiert. Das Ziel besteht weniger in der Beseitigung von inneren oder äußeren Ursachen, die Leid erzeugen (z.B. belastende Gedanken, Gefühle, Handlungsimpulse). Vielmehr geht es um eine achtsame und sinnorientierte Lebensgestaltung, die sich an den eigenen Werten ausrichtet.

Gerade deshalb haben sich die Behandlungen und Interventionen der ACT bei zahlreichen psychischen Störungen als wirksam erwiesen (Depression, Angst, Schmerzstörungen, Essstörungen, Psychotrauma-Störungen). Entwickelt wurde dieser therapeutische Ansatz von dem US-amerikanischen Psychologen Steven C. Hayes. In mittlerweile über 50 Studien konnte nachgewiesen werden, dass ACT mindestens die gleiche Wirksamkeit hat wie die konventionelle kognitive Verhaltenstherapie.

ACT wird üblicherweise als Einzelsitzung durchgeführt, denkbar sind aber auch Sitzungen in Gruppen.

ZIELGRUPPE:

Menschen aus allen Lebensbereichen, die einen Leidensdruck spüren und professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchten. ACT kann mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen durchgeführt werden.

DAUER UND KOSTEN EINER THERAPIE:

ACT kann in Form einer Kurzzeitbehandlung durchgeführt werden. Die Anzahl der Therapiesitzungen beträgt meist 8 bis 10 Sitzungen. Eine einzelne Sitzung dauert 50 Minuten und findet in der Regel wöchentlich statt.

- Das Erstgespräch (15 Minuten) ist kostenfrei.
- Danach pro angefangene 50 Minuten 90 €.

ORT:

Die Sitzungen finden in meiner Praxis oder online statt.

TRAUMATHERAPIE

WAS IST TRAUMATHERAPIE?

Traumatherapie wendet sich an Patient*innen, die unter den Folgen eines Traumas leiden. Traumatisch für die menschliche Psyche können Krisen sein, die von außen kommen (z.B. Coronapandemie, Kriegserfahrungen, Flutkatastrophen etc.). Es gibt aber auch Krisen, die im engeren sozialen Umfeld entstehen können. Dies ist gegeben, wenn ein Mensch z.B. nahe Angehörige verliert oder wenn jemand in eine Situation gerät, in der eine enorme Bedrohung erlebt wird. Ziel der Traumatherapie ist die Stabilisierung und Stärkung der Patient*innen mit Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS). Das bedeutet, dass die Patient*innen in den Kontakt mit den eigenen Ressourcen kommen. Dabei soll die Lebensqualität erhöht werden, Symptome sollen entweder reduziert oder aufgelöst werden.

In dieser Therapie kommen ausschließlich evidenzbasierte Interventionen, die bei der Behandlung von PTBS für die Patient*innen stabilisierend sind, zum Einsatz.

ZIELGRUPPE:

Menschen aus allen Lebensbereichen, die durch ein Ereignis traumatisiert wurden und psychisch stabilisiert werden müssen. Die Traumatherapie wird als Einzelsitzung durchgeführt.

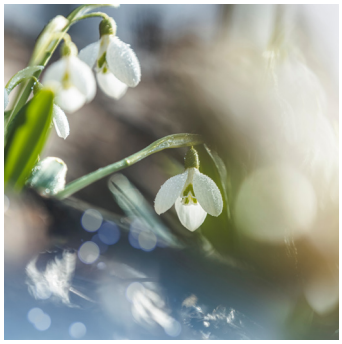
DAUER UND KOSTEN EINER THERAPIE:

Der Umfang der Sitzungen hängt von der Schwere und Intensität des jeweiligen Traumas ab. Eine einzelne Sitzung dauert 50 Minuten und findet in der Regel wöchentlich statt.

- Das Erstgespräch (15 Minuten) ist kostenfrei.
- Danach pro angefangene 50 Minuten 90 €.

ORT:

Die Sitzungen finden in meiner Praxis oder online statt.



ENTSPANNUNGSVERFAHREN

WAS IST PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION?

Progressive Muskelrelaxation (PMR) bedeutet „fortschreitende Muskelentspannung“ und wird auch Muskelentspannung nach Jacobson genannt, der diese Methode entwickelte.

Die Progressive Muskelrelaxation ist neben dem Autogenen Training das am weitesten verbreitete und am besten erforschte Entspannungsverfahren der westlichen Welt. Die Technik der „fortschreitenden Muskelentspannung“ setzt an der Lockerung der Willkürmuskulatur an.

Die PMR dient der Entspannung einzelner Muskelgruppen. Einhergehend kommt es gleichzeitig auch zur mentalen Entspannung. Es geht dabei um das Wahrnehmen von Anspannung und Entspannung. Langfristig gesehen kann die PMR auch als Therapiemethode eingesetzt werden, um einen systematischen Angstabbau zu erzielen (Behandlung von Phobien).

ZIELE DER PMR IM ÜBERBLICK:

- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
- Wiederherstellung des normalen Grundspannungszustandes
- Ausgleich übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung
- Förderung der Stresskompetenz
- Vorbeugung und Therapie typischer stressbedingter Krankheiten

DIE PMR KANN Z.B. BEI DEN FOLGENDEN KRANKHEITSBILDERN ALS UNTERSTÜTZENDE BEHANDLUNG EINGESETZT WERDEN:

- Allgemeine Nervosität (Hyperaktivität)
- Migräne
- Essstörungen
- Asthma
- Schlafstörungen
- Lernschwierigkeiten
- Angstbewältigung (Prüfungsangst, Flugangst, …)
- Besseres Körpergefühl (Ruhe, Gelassenheit)

ZIELGRUPPE:

Menschen aus allen Lebensbereichen, die eine Entspannungstechnik erlernen wollen, welche gut im Alltag angewendet werden kann. Die PMR kann mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen durchgeführt werden.

DAUER UND KOSTEN:

Die PMR kann als Einzelsitzung durchgeführt werden. Der Umfang beträgt 8 Sitzungen. Eine einzelne Sitzung dauert 45 Minuten und findet in der Regel wöchentlich statt.

- Das Erstgespräch (15 Minuten) ist kostenfrei.
- Die PMR ist als Gesamtpaket für 325 € (=8 Sitzungen) buchbar.

ORT:

Die Sitzungen finden in meiner Praxis oder online statt.

AUTOGENES TRAINING

WAS IST AUTOGENES TRAINING?

Autogenes Training (AT) ist die in Deutschland wohl bekannteste Entspannungstechnik. Sie wurde von dem Berliner Nervenarzt Johannes H. Schultz entwickelt. Mit Hilfe des AT lassen sich Atmung, Herz- und Pulsschlag willentlich beeinflussen. Wer regelmäßig AT praktiziert, kann sich selbst in eine tiefe Entspannung versetzen. Die Klient*innen stellen sich z.B. vor, wie einzelne Körperteile schwer oder warm werden, wie ihr Atem gleichmäßig fließt und wie ihr Herz ruhig und gleichmäßig schlägt.

IN DER GRUNDSTUFE STEHEN BEIM AT FOLGENDE KÖRPERBEREICHE IM ZENTRUM:

- Schwereübung
- Wärmeübung
- Atemübung
- Herzübung
- Sonnengeflecht-Übung
- Stirnkühlübung

ZIEL VON AT:

Mit jeder Übung soll der jeweilige Körperbereich entspannen. Klient*innen, die regelmäßig AT praktizieren, erleben z.B. weniger Stress im Alltag, stabilisieren ihre Psyche, können sich besser konzentrieren und erleben mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

ZIELGRUPPE:

Menschen aus allen Lebensbereichen, die eine Entspannungstechnik erlernen wollen, welche gut im Alltag angewendet werden kann. Das AT kann mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen durchgeführt werden.

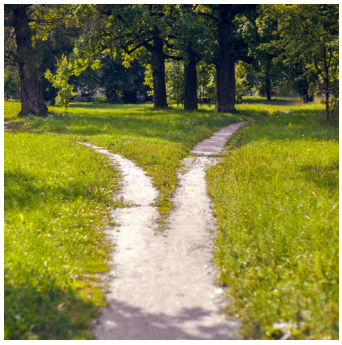
DAUER UND KOSTEN:

Das AT kann als Einzelsitzung durchgeführt werden. Der Umfang beträgt 8 Sitzungen Eine einzelne Sitzung dauert 45 Minuten und findet in der Regel wöchentlich statt.

- Das Erstgespräch (15 Minuten) ist kostenfrei.
- Das AT ist als Gesamtpaket für 325 € (=8 Sitzungen) buchbar.

ORT:

Die Sitzungen finden in meiner Praxis oder online statt.



COACHING

Ob es um eine berufliche Umorientierung, eine persönliche Krisensituation oder Konflikte mit sich selbst beziehungsweise dem Partner geht, in all diesen Lebenslagen hilft ein Coaching, die inneren Ressourcen zu aktivieren, einen strukturierteren Umgang zu erlernen und einen Lösungsweg aus eigener Kraft heraus zu finden. Hierbei bildet das systemische Denken die Grundlage. Es wird nach wissenschaftlichen Maßstäben gearbeitet. Zudem hat Vertraulichkeit bei den Sitzungen absolute Priorität.

ZIELGRUPPE

Menschen aus allen Berufsgruppen und Lebensbereichen.

DAUER UND TURNUS DER SITZUNGEN

Dauer und Ablauf können je nach Bedürfniss angepasst werden.

PREISE

- Erstgespräch (15 Minuten): kostenfrei
- Danach pro angefangene 50 Minuten: 90 €

ORT

Die Sitzungen finden in meiner Beratungspraxis statt.

MEDIATION

Im Fall von Streitigkeiten und Konflikten ist die Mediation ein wirksames Mittel, um zu einer möglichst einvernehmlichen Lösung zu gelangen. Die Konfliktparteien treffen sich auf freiwilliger Basis. Eine neutrale Person (Mediator) führt durch den Prozess. Er strukturiert, fasst die Themen zusammen und wendet entsprechende Methoden an, die vor allem das gegenseitige Verstehen der Parteien fördern. Allparteilichkeit ist für den Mediator bei diesem Prozess Voraussetzung.

ZIELGRUPPE

Menschen aus allen Berufsgruppen und Lebensbereichen.

DAUER UND TURNUS DER SITZUNGEN

Dauer und Ablauf können je nach Bedürfniss angepasst werden.

PREISE

- Erstgespräch (15 Minuten): kostenfrei
- Danach pro angefangene 60 Minuten: 90 €
- Bei Mediationen ab 3 TeilnehmerInnen: 100 €

ORT

Vor Ort der Beteiligten (Inhouse) oder in externen Seminarräumen.

MEHR GELASSENHEIT – WEGE AUS DEM STRESS

Die TeilnehmerInnen erweitern im Training ihre Kompetenzen an Bewältigungs-strategien und wenden diese in belastenden Situationen sicher an. Weiterhin stärken die TeilnehmerInnen ihre Resilienz durch den Ausbau von protektiven Faktoren und persönlichen Ressourcen. Ziel ist es nach dem Kurs mit Stress umzugehen – ohne gesundheitliche Belastungen.

ZIELGRUPPE

ArbeitnehmerInnen, Führungskräfte und Azubis.

DAUER UND TURNUS DER SITZUNGEN

Dauer und Ablauf können je nach Bedürfniss angepasst werden.

PREISE

- Dauer pro Sitzung: 90 Minuten
- Anzahl der Sitzungen: 10

ORT

Schulen oder externe Seminarräume.

IN DER SCHULE GELASSEN - STRESSBEWÄLTIGUNG FÜR KINDER

Ob in der Familie, Schule oder Freizeit, Kinder sind heutzutage vielen Stressquellen ausgesetzt. Ist es ein zu enges Zeitkorsett, das kaum Freiräume lässt, der Schulalltag, in dem Konkurrenz und Leistungsdruck herrscht oder spielen sogar Krankheit, Scheidung der Eltern oder Streitigkeiten eine Rolle? Es ist in jedem Fall von Vorteil, wenn Kinder lernen, einen achtsamen Weg zu finden, solchen Situationen zu begegnen.

In diesem Kurs wird die Wahrnehmung geschärft, um die Charakteristika einer Stresssituation realisieren zu können. Außerdem werden Copingstrategien mit Problemlösungsmöglichkeiten eingeübt, die eine emotionsregulierende Funktion haben. Ziel des Kurses ist es, die Kinder auf zukünftige Stresssituationen vorzubereiten und ihnen die Fähigkeit zu geben, solche Situationen effektiver zu meistern.

KURSZIELE:

- Die Kinder bewältigen akute Stresssituationen nach dem Training effektiver
- Die Kinder sind auf zukünftige Stresssituationen vorbereitet
- Erlernen eines Umgangs mit Stresssituationen
- Verfügbarkeit eines Spektrums an Copingstrategien mit problemlösender und emotionsregulierender Funktion
- Fähigkeit zur realistischen Wahrnehmung der relevanten Charakteristika eines Stressors

ZIELGRUPPE:

- Kinder, die aktuell durch Stress belastet sind
- Kinder die primär präventiv von einem solchen Training profitieren können
- Kinder im Alter zwischen 8-12 Jahren

DAUER UND TURNUS DER SITZUNGEN

- Dauer pro Sitzung: 90 Minuten
- Anzahl der Sitzungen: 10

PREISE:

- Auf Anfrage
- Die Kosten der Kurse für Stressprävention werden in vielen Fällen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen

ORT:

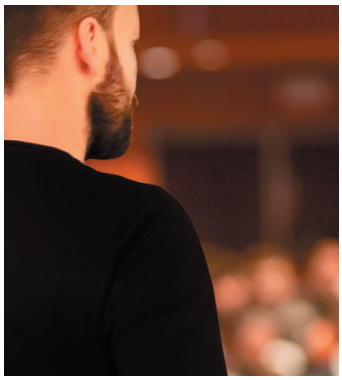
Schulen oder externe Seminarräume.

KURSANGEBOT AUCH FÜR SCHULEN UND EINRICHTUNGEN MÖGLICH:

Gerne erstelle ich Ihnen ein auf Ihr Unternehmen abgestimmtes Angebot für Workshops, Trainings und Seminare.

PSYCHOLOGE, M.SC.
NILS WAITKUS

Mediation, Coaching, Stressbewältigung



VORTRÄGE

Hiermit möchte ich Ihnen meine Vortragsreihe zu folgenden Themen vorstellen:

STRESS: BEGRIFF, ENTSTEHUNG, UMGANG UND BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Wann ist Stress noch gesund und ab wann kann er eine Gefahr darstellen? Diese und weitere Fragen werden in meinem Vorträgen thematisiert. Es werden präventive Maßnahmen und Bewältigungsstrategien vorgestellt und anhand von Übungen zeige ich Ihnen, wie eine Stressreduktion im Alltag möglich sein kann. Weiterhin werden kleinere Übungen gezeigt, die eine Stressreduktion im Alltag ermöglichen können.

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Dieser Vortrag soll dazu beitragen, eine gewaltfreie Kommunikation in den Alltag der Menschen zu transportieren. Nach Marshall B. Rosenberg geht es vor allem darum, die Situation wahrzunehmen und dabei auch die Perspektiven und Bedürfnisse des Gegenübers zu berücksichtigen. Anhand von konkreten Kommunikationsregeln und Beispielen wird demonstriert, wie Gespräche im Alltag wertschätzender gestaltet werden können.

PSYCHISCHE STÖRUNGEN BEI KINDERN, JUGENDLICHEN UND ERWACHSENEN

In dieser Vortragsreihe, die sich auf den klinischen Bereich der Psychologie bezieht, werden verschiedene psychische Störungsbilder vorgestellt. Hierbei geht es um Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, die im Kindes- und Jugendalter vorkommen können. Dazu zählen Störungen wie frühkindlicher Autismus, hyperkinetische Störungen (ADHS) oder auch aggressiv-dissoziales Verhalten. Aber auch psychische Störungen bei Erwachsenen werden vorgestellt. Zu nennen sind hier beispielhaft Sucht- und Abhängigkeitsstörungen, affektive Störungen (z.B. Depression), generalisierte Angststörung, Ess- und Schlafstörungen. Die Vorträge sind mit vielen Beispielen und einfachen Erklärungen angereichert um Ihnen einen ersten guten Überblick über diesen Bereich der Psychologie zu ermöglichen.

HABE ICH IHR INTERESSE GEWECKT?

Kontaktieren Sie mich gerne für weitere Infos.

PREISE:

auf Anfrage

Ihr Nils Waitkus

N. Waitkus