

Behandlungsspektrum

- Angsterkrankungen, Panikattacken, Phobien, soziale Unsicherheit
- Zwangsstörungen
- Posttraumatisches Stresssyndrom nach Gewalt- und lebensbedrohlichen Erfahrungen
- Krisenreaktionen und ängstlich-depressive Reaktionen nach Trennung, Verlust, Krankheit
- Depression
- Berufsbedingtes Erschöpfungssyndrom, Burnout
- Schlafstörungen
- Sexualstörungen
- psychosomatische Erkrankungen, Gesundheitsangst
- akuter oder chronischer Tinnitus
- Essstörungen
- Selbstwertprobleme
- Persönlichkeitsstörungen
- Paartherapie

Behandlungsschwerpunkte

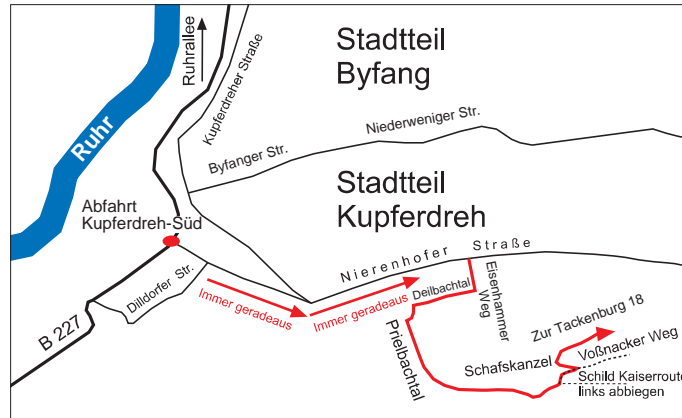
- Intensivtherapie von Angst und Panikstörungen
Zwängen, sozialer Phobie, spezifischer Phobie (Flüge, Höhen, Tiere etc.) und posttraumatischer Belastungsstörung
- Betreuung nach Unfällen mit akuter Belastungsreaktion
- Behandlung nichtorganischer Schlafstörungen
- Vermittlung von Entspannungsverfahren
- Hypnose

Behandlungskosten

Bei der Kassenärztlichen Vereinigung Nordrhein bin ich im Arztregister eingetragen. Deshalb kann ich die Kosten für eine Verhaltenstherapie mit fast allen Privatkassen und auch Beihilfe-Stellen abrechnen.

Gesetzlich Krankenversicherte müssen die Leistungen selbst tragen. Sie werden entsprechend der Gebührenordnung für Psychologische Psychotherapeuten (GOP) abgerechnet.

Im jeweiligen Einzelfall wird eine Kostenübernahme bei den zuständigen Leistungsträgern beantragt.



Roger Bernard Jungmann

Diplom Psychologe Diplom Theologe
Psychologischer Psychotherapeut

- Verhaltenstherapie
- Hypnotherapie
- Coaching

Psychologische Praxis Zur Tackenburg

Praxis für Privatversicherte,
Beihilfeberechtigte und
Selbstzahlende

Zur Tackenburg 18
45257 Essen

Telefon: 0201/ 32 03 88 43

Sprechzeiten nach Vereinbarung

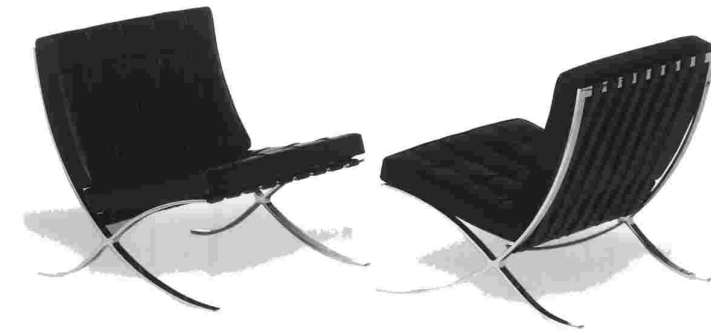
www.praxiszur tackenburg.de

Psychologische Praxis Zur Tackenburg

Beratung

Coaching

Psychotherapie



Psychotherapie

Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Krankheiten in der Bevölkerung. Mehr als 20% aller Deutschen entwickeln im Laufe ihres Lebens eine Depression. Etwa 15% leiden an Angststörungen.

Mehr als ein Drittel aller Patienten, die wegen körperlicher Beschwerden einen Arzt aufsuchen, leiden an einer behandlungsbedürftigen psychischen Problematik. Forschungsergebnisse belegen, dass die meisten Menschen, die von psychischen Problemen betroffen sind, ganz eindeutig von einer Psychotherapie profitieren.

Falls Sie überlegen, ob Psychotherapie für Sie eine geeignete Behandlungsmöglichkeit sein könnte, dann sind Sie also keine Ausnahme, sondern sollten sich frei fühlen, das in einem Erstgespräch zu überprüfen.

Behandlungsverlauf

Im therapeutischen Prozess strebe ich an, persönliche Stärken und Ressourcen meiner Patienten zu aktivieren, ihre Einsicht in biographische Hintergründe und funktionelle Zusammenhänge der aktuellen Problematik zu vertiefen und hieraus resultierend Motivation und Initiative für die persönliche Entwicklung und Veränderung zu fördern.

Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen, Verhalten und früheren Erlebnissen sollen deutlich gemacht und somit einer Veränderung zugänglich werden. Veränderungswünsche und realistische Ziele für die Psychotherapie werden vereinbart. Konkrete handlungs- und lösungsorientierte Schritte werden angeregt, um Veränderungen einzuleiten.

Dieser Ansatz integriert, aufbauend auf einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Grundausrichtung, Sichtweisen und Methoden verschiedener Therapieschulen zu einem ganzheitlichen und individuellen Therapiekonzept.

Als approbierter Psychologischer Psychotherapeut unterliege ich der gesetzlichen Schweigepflicht.

Coaching

Das Coachingangebot richtet sich an Menschen, die ihre persönlichen Kompetenzen vornehmlich im beruflichen Kontext weiterentwickeln möchten.

Sei es, dass Sie mit ihrer jetzigen Situation unzufrieden sind, Probleme mit Ihren Mitarbeitern oder Vorgesetzten haben, Ihr Kommunikationsverhalten verbessern wollen, neue Ziele erreichen möchten. Ein Coaching unterstützt Sie bei der Formulierung konkreter Fragestellungen aus ihrem Alltag und hilft dabei, Lösungsstrategien zu finden und begleitet Sie bei deren Umsetzung. Coaching mobilisiert eigene Stärken und Ressourcen zur persönlichen und oder beruflichen Weiterentwicklung.

Ich praktiziere Coaching auch als Unterstützung von Fach- und Führungskräften bei den Anforderungen am Arbeitsplatz. Anlass für ein Coaching kann z.B. die Übernahme einer Führungs- oder Leitungsposition, Vorbereitung auf weiterführende Fach- und Führungsaufgaben, Projektaufgaben oder eine geplante Unternehmensnachfolge sein.

Psychologische Beratung

Die Psychologische Beratung unterstützt Sie dabei, Ihre Anliegen und Probleme zu strukturieren und die Zusammenhänge besser zu verstehen. Dabei regen wir Ihre Phantasie für Lösungen und Veränderungen an.

Gemeinsam entwickeln wir für Sie eine individuell zugeschnittene und lösungsorientierte Veränderungsstrategie.

Wenn Sie sich wohler fühlen und ihren Alltag angenehmer erleben möchten, lernen Sie, wie Sie Erfolg, Gesundheit und Lebensfreude maximieren können.

Beratungsthemen

- Lebenserfahrungen vertieft verstehen
- Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken
- das Selbstwertgefühl stärken
- die Beziehung zu anderen Menschen klären und verbessern
- belastende Erfahrungen bewältigen
- neue Perspektiven und Einstellungen einnehmen
- neues Verhalten lernen und ausprobieren, um Symptome abzubauen oder Ziele zu erreichen
- sich seinen Ängsten stellen und mit persönlichen Problemen auseinandersetzen
- Entspannung finden und Stress bewältigen
- Wege finden zu einem positiven Denken, zu Gelassenheit und zu sinnvoll erfahrenem Leben

Für Paare biete ich Beratung bei Konflikten und zur Verbesserung ihrer Kommunikation an.