

Psychotherapie

In der Verhaltenstherapie werden die Bedingungen und Auslöser der Probleme analysiert, einschliesslich ihrer Entstehung. Veränderungen werden geplant und umgesetzt. Besonders ist, dass jedes Vorgehen für die Patientinnen und Patienten verständlich gemacht wird, und sie selber über Massnahmen entscheiden. Die Verhaltenstherapie führt zu guten Erfolgen besonders bei

- Ängsten: von Panikattacken bis Prüfungsangst
- Traumatischen Erfahrungen
- Sozialer Unsicherheit
- Suchterkrankungen
- Depressionen

Pferdegestützte Therapie

Pferde eignen sich durch ihr Wesen und ihre hohe soziale Intelligenz sehr gut als Helfer in der Psychotherapie. Geeignet ist diese Therapieform bei

- Selbstwertproblemen
- Ängsten
- Schüchternheit
- Aggressivität

Beratung

In aktuellen oder andauernden schwierigen Lebenslagen oder Krisen kann Beratung hilfreich sein:

- Erziehungsberatung
- Trennungs-/Scheidungsbegleitung
- Coaching von Junglehrern

Persönlichkeitstraining mit Pferden

Mit Pferden können besonders gut die sozialen Fähigkeiten geschult werden

- Einfühlungsvermögen
- Achtsamkeit
- Selbstsicherheit
- Durchsetzungsvermögen

Besonders geeignet für Menschen in Führungspositionen.

Autogenes Training:

Die Kurse in Autogenem Training führen zu mehr Entspannung, Gelassenheit und Wohlbefinden. Sie dienen präventiv der Erhaltung der Gesundheit oder kurativ der Unterstützung einer medizinischen oder psychologischen Therapie.

Adressaten

Erwachsene und Jugendliche. Besondere Erfahrung aufgrund langjähriger beruflicher Tätigkeit darf erwartet werden in den Berufsfeldern Bildung und Schule sowie Altersheim und Pflege.

Kosten

Eine Stunde Therapie oder Beratungsstunde kostet 130.- CHF (Richttarif der FSP). Bei Beratung in Gruppen (Coaching von maximal 5 Personen) wird der Betrag auf die Teilnehmenden aufgeteilt. Kosten für Coaching vor Ort und Holkurse auf Anfrage. Kurse in Autogenem Training 225.- CHF pro Kurs (8 x 75 Minuten).

Termine

Psychotherapie und Beratung nach Vereinbarung. Kurstermine des Autogenen Trainings auf der Webseite www.ursula-ruthemann.ch

Kurstermine für das Persönlichkeitstraining mit Pferden auf der Webseite www.staerke-durch-pferde.ch

Praxis

Ulrich-Rösch-Strasse 10,
9403 Goldach, beim Bahnhof Goldach

Parkplätze: Migros Goldach

Oder: Therapeutisches Reiten und
Persönlichkeitstraining mit Pferden in
Mörschwil

Kontakt

Telefon 071 577 01 79
(täglich von 21.00 bis 22.00 Uhr oder
via Anrufbeantworter)

E-mail info@ursula-ruthemann.ch

Flyer zum Downloaden

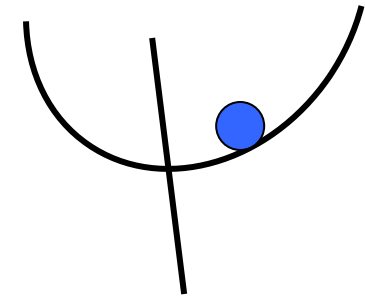
zum Autogenen Training:
www.ursula-ruthemann.ch

zum Persönlichkeitstraining mit
Pferden:
www.staerke-durch-pferde.ch

Ausbildungen und Mitgliedschaften in Fachverbänden

- Studium an den Universitäten
Bochum, Bern und Fribourg
- Psychologin der Föderation
Schweizer Psychologen FSP
- Verhaltenstherapeutin der
Schweizerischen Gesellschaft für
Verhaltenstherapie und Kognitive
Therapie SGVT; Ausbildung
1983 - 1993
- Mitglied der Schweizerischen
Ärzte- und
Psychotherapeutengesellschaft
für Autogenes Training SGAT;
Ausbildung bei Prof. Dr. med.
Walter Niesel, Bochum, und
Dr. med. Sabine Grieder, Zürich
- Postgraduiertenstudium
Diagnostik und Intervention von
1984 - 1986, Uni Fribourg
- Ausbildung zur Reittherapeutin
am PIRT-Institut, Mitglied der
Schweizer Gruppe für
Therapeutisches Reiten SG-TR
- Praxisbewilligung des Kantons
Aargau seit 1996

Praxis für Psychotherapie



Dr. phil. Ursula Ruthemann

Psychotherapie
Autogenes Training
Pferdegestützte Therapie
Persönlichkeitstraining mit
Pferden
Psychologische Beratung