

Kosten

Psychologische Behandlung: ⌘ 90,-- / 60 Min.

Sozialtarife möglich (Einkommensnachweis erforderlich)

Kontakt



Dr. Nils Beer
Taborstraße 8B / 10
1020 Wien

Telefon: 0664 5747 245
E-Mail: nilsbeer@gmail.com
Web: drnilsbeerpsychologe.com

Öffnungszeiten:

Donnerstag: 9:00 bis 19:00 Uhr
Freitag: 9:00 bis 15:00 Uhr

(Andere) Termine nach Vereinbarung.

Psychologische Behandlungsverfahren

- Unterstützende supportive Gesprächstherapie
- Behandlungen nach den Grundsätzen der kognitiven Verhaltenstherapie (bei Ängsten und Depressionen)



- Desensibilisierung, Expositions- und Konfrontationstechniken (bei Ängsten, Zwängen und Phobien)
- Entspannungsverfahren: Autogenes Training, Klopfakupressur und Progressive Muskelrelaxation



- Beratung bei Partnerschaftskonflikten



- Training der sozialen und emotionalen Kompetenzen

Psychologische Praxis

Dr. Nils Beer

Klinischer Psychologe
Gesundheitspsychologe



Prävention • Diagnostik • Beratung & Behandlung
Lösungsorientierte Interventionen & Kurzzeittherapie

*Ein Problem kann man nicht mit der Art des Denkens
[Fühlens und Handelns] lösen, die es geschaffen hat.
(Albert Einstein)*

Beratungs- und Behandlungsschwerpunkte

Als eingetragener Klinischer- und Gesundheitspsychologe biete ich das gesamte Spektrum der psychologischen Prävention, Diagnostik, Beratung und Behandlung für Jugendliche und Erwachsene an.

Wenn Sie - oder Angehörige von Ihnen - von einer psychischen Belastung betroffen sind, stellt die Suche von professioneller Unterstützung den ersten entscheidenden Schritt dar, sich Ihrer Ressourcen für Problemlösungen und für wirkungsvolle Strategien (wieder) bewusst zu werden und diese anschließend in Ihre aktive Lebensgestaltung umzusetzen.

Schwerpunkte

- Psychologische Diagnostik
- Psychologische Beratung & Behandlung
- Umgang mit den Problemen von Angehörigen
- Behandlung affektiver Störungen (Depressionen, Manie und bipolare Störung)
- Behandlung von Ängsten (Generalisierte Angststörung, Zwang, Phobien und Panikstörung)
- Arbeiten an Persönlichkeitsstörungen
- Maßnahmen bei problematischem Alkoholkonsum
- Entspannungsverfahren
- Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung
- Sport, Fitness und Bewegung

Psychologische Unterstützung – Wann?

Psychologische Unterstützung kann die von schwierigen Lebenssituationen ausgehenden Belastungen reduzieren und so die Lebensqualität wieder erhöhen. Jeder Mensch empfindet etwas anderes als "belastende Situation". Einige Beispiele:

Psychosomatische Beschwerden

Es bestehen Wechselwirkungen zwischen Körper (Soma) und Seele (Psyche). Körperliche Erkrankungen führen häufig zu psychischen Belastungen wie Depressionen und Angstzuständen; umgekehrt ziehen psychische Belastungen oft körperliche Beschwerden wie beispielsweise Bluthochdruck (Hypertonie) und Reizdarm (Colon irritabile) nach sich.

Psychologen und Psychologinnen helfen Ihnen bei der Krankheitsbewältigung und entwickeln mit Ihnen gemeinsam wirkungsvolle Möglichkeiten, mit den neuen Herausforderungen positiv umzugehen.

Angst

Wir alle kennen Angst als natürlichen Schutzmechanismus des Menschen in drohenden Gefahrensituationen. Geht die Angst jedoch über das gewohnte Ausmaß hinaus und tritt sie in objektiv nicht gefährlichen Situationen oder Begegnungen auf, entsteht vielleicht sogar "Angst vor der Angst", kann es passieren, dass man sich immer mehr zurückzieht. Vermeidungs- und soziales Rückzugsverhalten können zur Isolation und deutlichen Minderung der Lebensqualität führen.

Psychologische Behandlung vermittelt Ihnen Techniken und stärkt Ihre Ressourcen zur belastungsmindernden Angstbewältigung, wodurch Sie Autonomie und Lebensfreude (wieder-) erlangen.

Depressionen

Diese treten sehr häufig gemeinsam mit Angsterkrankungen auf (Komorbidität). Symptome psychischer Art sind Interessenverlust, Gefühl der Wertlosigkeit und sozialer Rückzug. Somatische Symptome umfassen Schlaflosigkeit, Nervosität und Abnahme der Libido.

An der kognitiven Verhaltenstherapie orientierte psychologische Behandlungen haben sich als sehr effizient erwiesen – sowohl zur Prophylaxe als auch Behandlung depressiver Episoden.

Lebensereignisse und Krisen

Wir alle erfahren schwierige und belastende Lebensereignisse ("life events") wie Trennungen und Trauerfälle oder den (drohenden) Verlust des Arbeitsplatzes. Darüber hinaus kann etwa ein Unfall oder eine Gewalterfahrung jeden von uns treffen. Menschen haben jedoch unterschiedliche Bewältigungsstrategien, damit zurecht zu kommen, loszulassen und wieder zu ihrer Mitte zurückzufinden.

Manchmal geht es nach erfahrenen Lebensereignissen nicht weiter – hier können Psychologen und Psychologinnen entscheidende Unterstützung bieten - von einer Beratung bis hin zur akuten Krisenintervention.

Behandlungsmethoden

Kurzzeittherapie

Eine Vielzahl psychischer Probleme – akuter Belastungssituationen und "lebensgeschichtlicher Belastungen" – tragen das Risiko, zu Depressionen und gesteigerten Ängsten zu führen. In vielen Fällen lassen sie sich jedoch mit Hilfe der lösungsorientierten Kurzzeittherapie rasch und nachhaltig beseitigen oder zumindest deutlich reduzieren. Die Kurzzeittherapie fokussiert auf Lösungen – und nicht auf eine lange tiefenpsychologische Analyse. Dabei wird in der Kurzzeittherapie von der Prämisse ausgegangen, dass Klienten und Klientinnen die Ressourcen zur Problemlösung besitzen – nur bedarf es einer speziellen Gesprächstechnik des Behandlers / der Behandlerin, diese zur vollen Entfaltung zu bringen.

Solche effizienten und autonomiesteigernden lösungsorientierten Interventionen werden im Regelfall in einem zeitlichen Rahmen von 10 Sitzungen durchgeführt.

Selbst-Kontrolle bei Substanzmissbrauch

Die Selbst-Kontrolle bei Substanzmissbrauch basiert auf dem in den 1980er Jahren von Professor Dr. Joachim Körkel entwickelten Konzept des "Kontrollierten Trinkens", erweitert und modifiziert dieses jedoch insbesondere durch Implementierung von Elementen und Tools der Kurzzeittherapie.

Mit Blick auf Alkoholmissbrauch und (drohende) Alkoholabhängigkeit werden Klienten und Klientinnen insbesondere zur Führung eines Trinktagebuches, zur Reflektion über und Bilanzierung der positiven und negativen Wirkungen von Alkohol sowie insbesondere zur Identifikation potenzieller Risiko- und Auslösesituationen angehalten.

Die Methode der Selbst-Kontrolle umfasst die Therapie von stoffgebundenen Süchten (insbesondere Alkohol und Benzodiazepine; letztere nur in Kooperation mit Ärzten) sowie nicht-stoffgebundenen Süchten (z.B. Kauf-, Spiel- und Internetsucht).