



Ingrid Schott, geb. 1963

Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie)

Mehrjährige klinische Tätigkeit (Therapeutin
in versch. Kliniken mit Schwerpunkten
Psychosomatik, Forensik, Psychiatrie sowie in
psychotherapeutischer Ambulanz)

Erfahrung mit Körpertherapien, Psychodrama,
Gestalttherapie, Paartherapie, Musiktherapie,
Yoga, prozessorientierter Psychotherapie

Störungsspezifische Therapie*
(therapeutischer Schwerpunkt
Verhaltenstherapie) z.B. bei Depressionen,
Ängsten / Phobien, Zwängen

Paarberatung und Paartherapie*

Krisenintervention (kurzfristig)*

**Therapeutische Lebensbegleitung und
Begleitung in Schwellensituationen*** (z.B.
durch Krankheit, Veränderung der
Lebensumwelt, Trennung, Tod, Sinnkrise,
Sterbebegleitung)

Psychoedukation* (eigenes Verhalten
verstehen und verändern lernen)

Psychotherapeutische Beratung*

Psychologische Schmerztherapie auch in
Kombination mit physiotherapeutischen
Interventionen

Entspannungsverfahren (Progressive
Muskelrelaxation, Autogenes Training,
imaginative Verfahren)

Gruppenangebote* bei Bedarf zu
verschiedenen Themen



Ingrid Schott

Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin

Physiotherapeutin

34346 Hann. Münden
Lange Strasse 18
Tel.: 05541-9544961
eMail: ischott@online.de
www.ingridschott.de

Wenn man kein Trugbild mehr erzeugt, wird man davon nicht mehr getäuscht (Alexandra David-Neel)

***Störungsspezifische Arbeit**

bedeutet Behandlung bezogen auf ein bestimmtes Problem wie Angst oder depressive Verstimmungen (was sind die Schwierigkeiten im Hier und Jetzt, wie sind sie entstanden und wieso verschwinden sie nicht einfach wieder? Was kann ich tun, um mich wieder besser zu fühlen? Was muss ich vielleicht verändern, loslassen? Erlaube ich mir Trauer um Verlorenes?). Dabei kann - muss aber nicht- die Bearbeitung von vergangenen Erlebnissen von Bedeutung sein.

Liebe ist der fundamentalste Klebstoff im Universum (Ron Smothermon)

***Paarberatung und –therapie**

beinhaltet Orientierung (wo stehe ich mit meinem/r PartnerIn, was verbindet uns, was trennt uns, wo missverstehen wir uns, wo begegnen wir uns nicht mehr, wo sehen wir uns wie von außen bei einem Theaterstück zu?) Wie können wir eine neue Sprache miteinander finden und unsere Bedürfnisse nach Nähe und Distanz verhandeln und verwirklichen? Wer hat welche Ziele für die Beziehung, wohin gehen unsere Wege, lässt sich unsere Unterschiedlichkeit als Kraftquelle und Inspiration nutzen?

Wer nicht lachen darf, kann nicht lernen (Moshe Feldenkrais)

***Psychoedukation**

meint das Erlernen von Strategien zum Verstehen des eigenen Verhaltens, dem Entdecken eigener Verhaltensmuster sowie dem Erkennen von Möglichkeiten zur Veränderung in Richtung eines erwünschten Zieles.

Loslassen meint die Bereitschaft, unbedingt zu erleben (Stanley Keleman)

***Krisenintervention und therapeutische Begleitung in Schwellensituationen** des Lebens, in denen manchmal kurzfristig Bedarf nach Unterstützung entsteht (bei Überlastung, Veränderung der Lebensumwelt, Krise am Arbeitsplatz, Trennung, Tod, Krankheit usw.)

***Lebensbegleitung**

kann z.B. in strukturierenden, unterstützenden Gesprächen in verschiedenen Lebenslagen bestehen, in denen Sie den Wunsch nach einem therapeutischen Kontakt oder einer Beratung haben (evtl. unterstützende Begleitung in der Persönlichkeitsentwicklung)

***Beratung**

kann aus verschiedensten Anlässen in Anspruch genommen werden z.B. zur Orientierung, Zielfindung, Klärung, Strukturierung, Nachbearbeitung / Hilfe zur Integration, wenn Dinge auf der Seele lasten und die Lebensqualität beeinflussen (auch und gerade in höherem Lebensalter).

Mögliche Fragestellungen:

- brauche ich eine Therapie?
- was ist mein Problem?
- wie kläre ich meine Verwirrung?
- „unerledigte Geschichten“
- um was geht es mir eigentlich?

***Gruppenangebote**

zu verschiedenen Themen können nach Bedarf und Vereinbarung auf die jeweiligen TeilnehmerInnen zugeschnitten werden.

Stunden- und Therapiedauer sowie –frequenz nach Vereinbarung.