

PRAXIS

Das Angebot der Praxis entstammt aus dem Anliegen, den vielfältigen Bedürfnissen der Kundschaft mittels einer breit gefächerten Palette an therapeutischen Dienstleistungen effizient zu begegnen.

Wir arbeiten lösungs- und ressourcenorientiert und bieten verschiedene Therapieansätze an. Dank dieser Vielfalt ist es uns möglich, den für Ihre Thematik erfolgreichsten Therapieansatz einzusetzen.

Wir bilden uns regelmässig in Seminaren, Kongressen und Supervisionen fort.

Ihr Ansprechpartner für den Erstkontakt und das Erstgespräch ist der Leiter der Praxis. Mit ihm zusammen werden Sie das für Sie indizierte Vorgehen besprechen.

Mehr Infos zur Praxis finden Sie unter www.solutionsteps.ch



Adrian Hürzeler (Praxisleitung)



Ausbildungen und berufl. Erfahrungen:

- Kurzzeit-Coaching für Einzelpersonen und Teams
- Ausbilder für Erwachsene
- Management & Teamführung

Weiterbildungen und berufl. Erfahrungen:

- Hypno-Systemische Kommunikation
- Gesundheitsorientierte, kognitive Kurzzeittherapie
- Gewaltfreie Kommunikation
- Lösungsorientierte Beratung
- Zusatzqualifikationen im Suchtbereich
- Kommunikationspsychologie

TERMINE / KONTAKTAUFNAHME

Termine:

Sie erreichen uns am besten telefonisch von Montag – Freitag zwischen 09.00 und 18.00 Uhr.

Tel.: 0049 (0)79 729 11 66

Hinterlassen Sie bitte eine Mitteilung auf der Combox, falls Ihr Anruf nicht persönlich entgegen genommen werden kann. Wir rufen Sie baldmöglichst zurück:

Kontaktaufnahme ist auch per E-Mail möglich:

info@solutionsteps.ch

KOSTEN

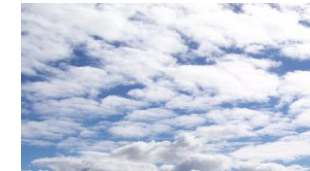
Die Kosten unserer Sitzungen werden von den Krankenkassen nicht übernommen.

Die Tarife richten sich nach den üblichen Ansätzen und betragen pro 50 Minuten

- CHF 135 für Einzelsitzungen
- CHF 175 für Paar- und Familiensitzungen

STANDORTE

- Wehntalerstrasse 3, CH-8057 Zürich
(Parkplätze in der Nähe / 3 Minuten Fussweg bis Tram- und Bushaltestelle)
- Wydenstrasse 22, CH-5734 Reinach
(Parkplatz direkt vor dem Haus / 5 Minuten Fussweg bis Bushaltestelle)



Therapeutische Praxis

THERAPIE, COACHING, BERATUNG

HYPNOTHERAPIE / HYPNOSE

MENTAL-TRAINING



THERAPIE ? COACHING ? BERATUNG ?

Therapie, Coaching oder Beratung kann hilfreich sein, wenn Sie den Wunsch verspüren, in Ihrem Leben etwas in Bewegung zu setzen, Bestehendes zu verändern, Neues zu entdecken sowie Ziele zu finden und zu erreichen. Ausserdem, wenn Sie sich in einer belastenden Lebenssituation befinden, wenn Sie sich und andere besser verstehen wollen, wenn Sie ein Anliegen zu einem bestimmten Thema haben. Es gibt so viele „Wenn“, die wir als sinnvoll erachten, um sich auf dem Lebensweg ein Stück begleiten zu lassen. Jedes Problem kennt seine Lösung, wenn man den dafür notwendigen Platz schafft.



GRUNDHALTUNG

Bei uns finden Sie Ansprechpartner, die mit einer respektvollen, wertschätzenden und achtsamen Haltung unterwegs sind. In unserer Arbeit orientieren wir uns stark an den bewussten und unbewussten persönlichen Ressourcen unserer Klienten. Wir sind überzeugt, dass jeder Mensch über ein hohes Potential an Lösungsstrategien verfügt, welches in schwierigen Situationen abgerufen werden kann. Wir arbeiten gegenwarts- und zukunftsorientiert, was Ihnen ermöglicht, Veränderungen unmittelbar zu erleben. Das therapeutische Setting bietet einen sicheren Raum, um bei Bedarf Altes loszulassen, Neues anzupacken und eine andere Sichtweise der Dinge zu erlangen.

ANGEBOT

Unser Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Paare und Familien.

Neben Hypnotherapie/Hypnose nach Milton Erickson und lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching nach Steve de Shazer verwenden wir - je nach Thematik - auch verschiedene andere therapeutische Ansätze.

Nachfolgend einige der Themen, welche Sie mit uns angehen können:

- Ängste und Panikattacken
- Burnout
- Depressive Verstimmungen
- Lebensunsicherheiten
- Niedergeschlagenheit, Müdigkeit
- Überlastung, Überbeanspruchung
- Mehr Ruhe bei zu viel Energie, Ruhelosigkeit
- Selbstsicherheit

- Beziehungskonflikte (berufliche/private)
- Eltern- und Familienthemen
- Ehe- und Paarthemen

- Raucherentwöhnung

- Autonomie-Training
- Erlernen von:
 - Entspannungstechniken
 - Selbsthypnosetraining
- Mentales Training
- Soziales Kompetenztraining

METHODEN

Hypnose gründet auf der menschlichen Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu konzentrieren und nach innen zu richten, um sich auf unbewusste Stärken und vergessene Fähigkeiten orientieren zu können. Das Bewusste ist im stetigen Kontakt mit dem Therapeuten, während gleichzeitig das Unterbewusste sich auf die inneren Ressourcen konzentriert. Das jeweilige unbewusste Wissen über die Lösung der Problematik steuert aktiv den therapeutischen Prozess.

Das lösungs- und ressourcenorientierte (Kurzzeit-) Coaching basiert auf der Erkenntnis, dass es hilfreicher ist, sich vor allem auf Wünsche, Ziele, Kompetenzen und Fortschritte zu konzentrieren, anstatt auf Probleme und deren Entstehung. Die Wirksamkeit des Coaching zeigt sich darin, dass Sie in bekömmlichen und dennoch zügigen Schritten Ihre Lösungen erreichen.



IHRE WÜNSCHE ?

- Mehr Lebensqualität
- Wohlbefinden steigern
- Selbstkompetenzen stärken
- Problem lösen / Loslassen können
- Eigene Muster erkennen u. ggf. verändern
- Erkennen, was im Leben wichtig sein kann
- Unterstützung in schwieriger Situation