

Veränderungsprozesse werden entscheidend durch das gewählte Therapie- bzw. Beratungsmodell geprägt. In meiner Praxis profitieren Sie von einer methodischen Vielfalt, die systemisches, lösungsorientiertes und hypnotherapeutisches Denken und Handeln miteinander verbindet. Ich konzentriere mich von Anfang an auf Ihre Ziele, Fähigkeiten, Stärken und wertvollen Erfahrungen. Probleme werden vor dem Hintergrund gegenseitiger Beeinflussung von Person (Körper, Geist, Psyche) und sozialem Umfeld (Familie, Partner, Beruf, Schule, Team, Organisation, Gesellschaft usw.) betrachtet. Komplexere Zusammenhänge der Entstehung, Aufrechterhaltung und Eigendynamik von Störungen werden berücksichtigt. So können meist in kurzer Zeit Lösungen für gewünschte Veränderungen gefunden werden.

Psychotherapie

Menschen nehmen in schwierigen Situationen nur noch einen geringen Teil ihrer Entfaltungsmöglichkeiten wahr. Wiederholt erfolglose, einseitige Lösungsversuche verstärken und verkomplizieren das Problem und können zu körperlichen und psychischen, oft chronischen Symptomen führen. Gemeinsam finden wir einen Weg aus diesem Kreislauf, entdecken und entfalten Ihre bisher nicht ausgeschöpften Potenziale und entwickeln alternative Sichtweisen und Lösungen. Dabei beziehe ich grundsätzlich Ihr soziales Bezugssystem als kompetenten Partner in den Therapieprozess ein. Dies erfolgt in Einzel-, Paar- oder Familiensitzungen.

Ich biete professionelle Hilfe für Menschen,

- die einen Weg suchen, mit Ängsten, Phobien oder Zwängen fertig zu werden
- die sich depressiv fühlen und wieder hoffnungsvoller und zuversichtlicher ihr Leben gestalten wollen
- die nach einem traumatischen oder sehr belastenden Ereignis wieder nach Orientierung und Sicherheit suchen
- die nach einer Lösung für körperliche Symptome suchen, für die keine körperliche Ursache gefunden werden kann
- die unter Schlafproblemen leiden
- bei denen eine sogenannte Essstörung festgestellt wurde
- die unter einer sexuellen Funktionsstörung leiden
- bei denen eine sogenannte Persönlichkeitsstörung diagnostiziert wurde
- die einen Weg aus einer Abhängigkeitsproblematik suchen
- bei denen Stress und/oder Burnout am Arbeitsplatz bereits zu gesundheitsbeeinträchtigenden psychischen Problemen geführt hat
- die unter chronischen und psychosomatischen Schmerzzuständen leiden
- die einen Weg aus psychischen Problemen suchen, die in Folge einer körperlichen Erkrankung entstanden sind

Die Ressourcen, die du brauchst, findest du in deiner eigenen Geschichte. Milton Erickson

Beratung

Die Themen psychosozialer Beratung bewegen sich traditionell in den Bereichen Person, Ehe, Partnerschaft, Familie, Erziehung. Die Übergänge zur Psychotherapie sind oft fließend. Neben Einzelberatung führe ich je nach Fragestellung Paar-, Familien- oder Gruppenberatung durch.

Eine Beratung eignet sich, wenn Sie

- aktuelle Lebenskrisen zu bewältigen haben
- in Ihrer Partnerschaft neue Perspektiven entwickeln oder entdecken wollen
- Konflikte in Ehe, Partnerschaft und Familie konstruktiv lösen und Ihre Konfliktfähigkeit verbessern möchten
- eine Trennung oder Scheidung konstruktiv gestalten wollen
- den Umgang mit Ihren Kindern verbessern möchten
- Ihr Kind bei Konflikten in der Schule unterstützen wollen
- die Kommunikation in Ehe, Partnerschaft und Familie verbessern wollen
- mit dem Rauchen aufhören oder Ihr Gewicht reduzieren möchten

Coaching

Coaching dient schwerpunktmäßig als individuelle Personalentwicklungsmaßnahme von Führungskräften in Wirtschaft, Unternehmen, Schule und Verwaltung. Zunehmend entwickelt es sich auch zu einem Beratungsansatz von Personen in schwierigen beruflichen und privaten Veränderungs- und Entscheidungssituationen. Coaching biete ich grundsätzlich als Einzel- und Teamberatungsprozess an.

Coaching empfiehlt sich, wenn Sie

- aktuelle Krisen und Konflikte im beruflichen Alltag konstruktiv lösen wollen
- Ihr berufliches Profil entwickeln und schärfen wollen
- Ihre Kommunikationskompetenz verbessern möchten
- neue Führungskonzepte implementieren müssen
- Teamarbeit gezielt fördern wollen
- neue berufliche Perspektiven entwickeln möchten
- neue berufliche Aufgaben übernehmen müssen
- Potenziale Ihrer Mitarbeiter besser nutzen möchten
- Führungsaufgaben besser bewältigen wollen
- strukturelle Änderungen im Unternehmen optimal nutzen möchten

Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind. Albert Einstein

Supervision

Supervision ist eine Maßnahme zur Professionalisierung der Arbeit von Einzelnen, Teams und Führungspersonen. Es geht um die Reflexion von beruflichen Rollen, Aufgaben und Funktionen. Sie wird derzeit vor allem im Sozialbereich, Gesundheitswesen sowie in Verwaltung und Schule durchgeführt und bewegt sich grundsätzlich im Spannungsfeld von Person – Institution – Klientel. Ich führe Einzel- und Gruppensupervision durch.

Supervision ist hilfreich

- zur Lösung von Problemen im Umgang mit Klienten
- zur Verbesserung der fachlichen Arbeitsqualität
- zur Vermeidung von Überforderungs- und/oder Unterforderungssituationen
- als gezielte Teamentwicklungsmaßnahme
- zur Auflösung von Teamkonflikten
- zur Förderung von Teamidentitätsprozessen
- zur Verbesserung der Teamkommunikation
- zur Effektivierung von Führungsaufgaben
- zur Verbesserung der Kundenorientierung
- zur Verbesserung der Arbeitszufriedenheit und des Mitarbeitercommitments
- zur Reduktion krankheitsbedingter Fehlzeiten
- zur Verringerung der Fluktuationsrate
- zur allgemeinen Verbesserung der Arbeitsorganisation und Produktivität

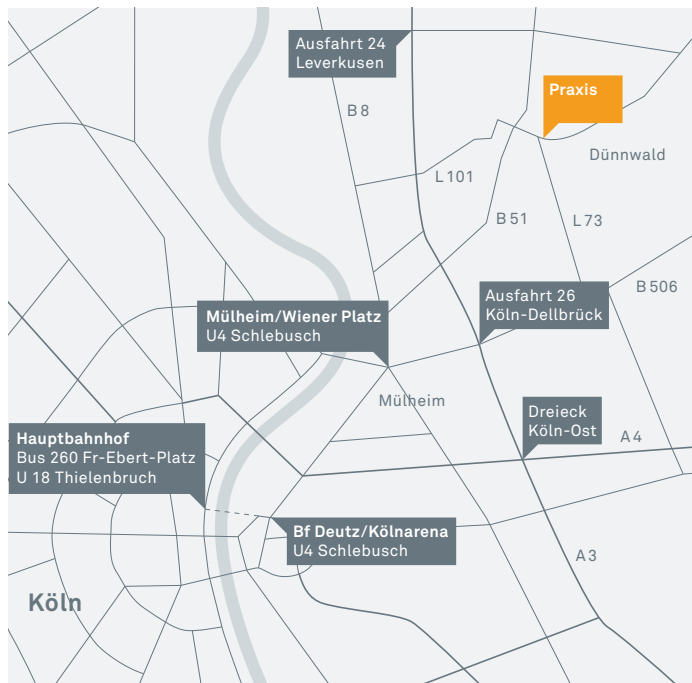
Carsten Lutze-Deinzer Diplom-Psychologe

Qualifikation und Berufserfahrung

- Studium der Psychologie mit den Schwerpunkten Klinische Psychologie und Psychotherapie, Arbeits- und Organisationspsychologie
- Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde auf dem Gebiet der Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz
- Systemischer Therapeut und Berater
- Hypnotherapeut
- Ausbildung in systemisch-lösungsorientierter Kurzzeittherapie, Familientherapie und Beratung
- Ausbildung in klinischer Hypnose und hypnosystemischer Psychotherapie und Beratung
- Ausbildung in neurolinguistischem Programmieren, Einzel- und Teamcoaching
- zweijährige klinische Tätigkeit als klinischer Neuropsychologe
- vierjährige Tätigkeit in der ambulanten Psychotherapie, Coaching, Supervision und Beratung
- seit 2008 in eigener Praxis tätig

Kooperation mit

Psychologen und Psychotherapeuten, Beratern und Coaches, Ärzten, psychosomatischen Kliniken



Kontakt

Ich freue mich über Ihr Interesse an meinem Konzept. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, Fragen haben oder einen Termin vereinbaren möchten, rufen Sie mich an oder schreiben mir eine E-Mail.

Die Praxis befindet sich in Köln-Dönnwald, bequem zu erreichen mit der Stadtbahn Linie 4 (Haltestelle »Odenthaler Straße«) und den Buslinien 260 (Haltestelle »Odenthaler Straße«) und 434 (Haltestelle »Im Wirtskamp«). Von den jeweiligen Haltestellen ist es ein Fußweg von drei bis acht Minuten.

Carsten Lutze-Deinzer
Diplom-Psychologe

T 0221 297 218 92
F 0221 297 218 94

–
Odenthaler Straße 143
51069 Köln-Dönnwald

–
info@lutze-deinzer.de
www.lutze-deinzer.de