

In einem sicheren Raum  
in tiefe Selbstexploration treten,  
kraftvolle Interventionen ausprobieren und  
gewünschte, nachhaltige Veränderungen erleben.  
Diesen Raum möchte ich Ihnen bieten.  
Wir begegnen uns dabei auf Augenhöhe.

Systemische Therapie  
Hypnosystemische Therapie

... ist lösungs- und ressourcenorientiert sowie kompetenzfokussierend und eignet sich, Menschen mit psychischen Belastungen, welche sich auch in psychosomatischen Symptomen äußern können, hilfreich zu begleiten.

Dabei ist mir wichtig, einen sicheren Raum zu bieten, in dem für Menschen die kraftvollen Interventionen der Hypnosystemischen Psychotherapie wirksam werden können.

Ausgehend von Ihren Anliegen erkunden wir gemeinsam Herausforderungen, formulieren erreichbare Ziele und entwickeln individuelle Lösungen.

Als systemische Therapeutin sehe ich Menschen in ihren vielschichtigen sozialen Systemen (Familien, Beziehung und anderen Beziehungskonstellationen, ebenso in Arbeit, Ausbildung, Freizeit etc.) und achte auf interaktionelle Kommunikationsstile und Beziehungsmuster.

Zugleich berücksichtige ich Menschen als lebende Systeme (mit Körpererleben, Bedürfnissen, Einschränkungen, Wünschen) in konkreten Kontexten und Wechselwirkungsprozessen.

Sofern es hilfreich erscheint und erwünscht ist, werden relevante Erfahrungen der Vergangenheit reflektiert und geprüft, wie diese die erlebte Gegenwart beeinflussen und wie sie nutzbar gemacht werden können.

Wir orientieren uns auch dabei an Fähigkeiten der Bewältigung und darin enthaltenen Ressourcen, um die erstrebte Wendung in der Gegenwart sowie Entwicklung für die Zukunft zu ermöglichen.

Mit hypnosystemischen Methoden biete ich Möglichkeiten, internale Prozesse neu zu bewerten, günstig zu beeinflussen und zu verändern.

Mein Herangehen schließt eine Würdigung und Wertschätzung bisheriger Lösungsversuche ein.

Das Ziel ist maßgeschneiderte Lösungen zu entwickeln sowie Gestaltungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit zu fördern.

Mir ist wichtig, diesem Prozess den nötigen Raum zu geben. Für die Dauer einer Therapie gilt:

„So kurz wie möglich, so lange wie nötig“.



„Der Mensch kennt die Lösung  
seines Problems, er weiß nur nicht,  
dass er sie kennt.“  
(Milton Erickson)

Mag.<sup>a</sup> Ulrike Csisinko  
Psychotherapeutin

Praxis Innsbruck: Maria Theresien Straße 49/3  
Praxis Mieders: Dorfstraße 39a

+43 681 814 383 60  
ulrike.csisinko@catbull.com

Ich habe langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen in verschiedenen Kontexten Sozialer Arbeit, Sozialer Forschung und Erwachsenenbildung und dabei habe ich vor allem auch immer von den Menschen in ihren jeweiligen Lebenswelten gelernt. Begegnungen auf Augenhöhe waren mir dabei immer wichtig.

Meine therapeutische Erfahrung ist ebenso vielfältig – ich durfte Menschen sowohl im niedergelassenen Bereich als auch in unterschiedlichen (teil-)stationären Kontexten (psychosomatische Akutklinik, psychotherapeutische Ambulanz, Postakut-Versorgung/Reha-Klinik etc.) begleiten.

Als Psychotherapeutin in eigener Praxis bringe ich sowohl meine intensive fachliche Aus- und Weiterbildung als auch meine reiche berufliche und private Erfahrung ein und ich lerne begeistert weiter mit und von Menschen.

Rahmenbedingungen:

Erstgespräch:

Wir lernen uns unverbindlich kennen und entscheiden gemeinsam, ob wir miteinander arbeiten wollen.

Sitzungen:

Inhalt und Ziele werden ebenso wie die gewünschte Frequenz der Sitzungen gemeinsam vereinbart und bei Bedarf im Laufe einer Therapie angepasst.

Honorar:

Mein Honorar bewegt sich im durchschnittlichen Bereich der Stundensätze für Psychotherapeut:innen in Tirol und kann geringfügig angepasst werden.

Gerne informiere ich Sie bei Interesse über Details sowie über Möglichkeiten von Zahlung, Teilrefundierung (Kostenerstattungen bei Versicherungsträgern) oder steuerlicher Absetzbarkeit.

siehe auch: [Finanzierung einer Psychotherapie Information des Berufsverbands für Psychotherapie \(link\)](#).