

Veränderung

Akzeptanz

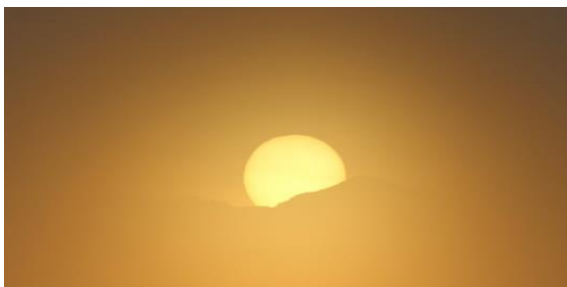
Bewältigung

Praxis für Psychotherapie und Coaching

Dr. phil. Isabelle Sommer

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Supervisorin SGVT



**Ärztzentrum Tannenhof
Florastrasse 16, CH – 8632 Tann**

Tel: +41 (0)44 552 02 80

Mail: info@ppc-zuerich.ch

Web: www.ppc.zuerich.ch

Einzeltherapie / Coaching bei

Ängsten und Depressionen

Schlafstörungen

Problemen mit Stress und Burnout

Suchtproblemen

Kopf- und Gesichtsschmerzen

Posttraumatischen Belastungsstörungen

Persönlichkeitsstörungen

Selbsterfahrung für angehende Psychotherapeut_Innen und Psychiater_Innen

Supervision für Psycholog_Innen, Ärzt_Innen

Coaching von Führungspersonen

Seminare



Veränderung

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) geht davon aus, dass unser Verhalten, Denken, Fühlen aber auch unsere Körperreaktionen oft erlernt sind und sich deshalb verändern lassen.

Sie stützt sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse, insbesondere aus der Psychologie, der Psychotherapie, der Psychiatrie und aus den Neurowissenschaften. Sie ist problem- und zielorientiert: Die Behandlung setzt an Ihrer gegenwärtig bestehenden Problematik an. Das therapeutische Vorgehen wird möglichst genau auf Ihre Problematik und Ihre Therapieziele zugeschnitten. Sie ist handlungsorientiert: Ihre aktive Beteiligung ist unumgänglich. Sie werden ermuntert, neue Verhaltens-, Denk- und Erlebensweisen in den therapeutischen Sitzungen und im Alltag zu erproben. Sie ist transparent: Wir erarbeiten gemeinsam ein nachvollziehbares Erklärungsmodell für das Entstehen Ihrer Problematik. Die sich daraus ergebenden therapeutischen Behandlungsschritte werden Ihnen verständlich erklärt. Sie ist Hilfe zur Selbsthilfe. Sie lernen wieder von Ihrem Selbsthilfepotential Gebrauch zu machen.



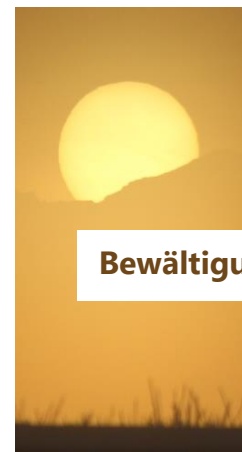
Akzeptanz

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie und ist in ihrer Wirksamkeit ebenfalls wissenschaftlich belegt. Sie stellt das direkte, gefühlsmässige Erleben über das „nur“ darüber reden und zielt stark auf die Akzeptanz (das Annehmen) auch schmerzhafter Dinge bei gleichzeitigem Einsatz ohne Wenn und Aber für persönliche Werte (commitment).

ACT stellt die Frage: „Welche Dinge sind mir wichtig im Leben? Was verleiht meinem Leben Sinn? Wofür lohnt es sich, auch schmerzhaft Gefühle und Gedanken auf mich zu nehmen?“

Die Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (IRRT) ist eine auf inneren Bildern basierende, wissenschaftlich erprobte Methode. Sie wurde zur Behandlung von Traumafolgestörungen entwickelt. Durch den Einsatz der eigenen Vorstellungskraft sowie durch die Arbeit an behindernden Gedanken und Überzeugungen werden emotionale Neubewertungen erzielt. Wegen ihrer ressourcenaktivierenden, positiven Wirkung, aber auch weil fast jede Person im Leben schmerzenden Erlebnissen ausgesetzt war, wird IRRT auch bei nicht-traumatischen, aber dennoch belastenden Erinnerungen eingesetzt.

Ob es uns bewusst ist oder nicht: Wir führen den ganzen Tag stille Selbstgespräche und handeln auf einer inneren Bühne. Auf diese Weise verarbeiten wir, was wir erleben. IRRT nutzt diese innere Bühne und stellt uns mit unseren belastenden Erinnerungen in unserer Vorstellungswelt zurück auf die Bühne vergangener Tage, damit wir dem, was uns damals überwältigt hat, neu ins Auge blicken – und diesmal als Sieger_In von der Bühne gehen!



Bewältigung



geboren 1962

Co-Mutter eines Sohnes

Studium der klinischen Psychologie, Uni Zürich (1995-2001)

Promotion, Universität Zürich (2004)

MAS in kognitiver Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin (Uni Zürich, 2005-2009)

Supervisorin (CAS, Universität Zürich, 2016 - 2019)

Tätigkeit in Klinik, Forschung und Lehre, Uni Zürich (2011-2018)

Dozentin, Uni Zürich (seit 2018)