



VERENA WIESER
Klinische Psychologin M.Sc.

Verena Wieser
im Rehasentrum Ottobrunn

Rudolf-Diesel-Str. 18
85521 Ottobrunn

T 0176-61711149
E info@psychologie-wieser.de

TERMINE NACH VEREINBARUNG

PSYCHOLOGISCHE PRIVATPRAXIS FÜR

Sportmentaltraining
Stressmanagement
Burnoutprävention
Schmerz
Chronische Krankheiten

QUALIFIKATIONEN

- Klinische Psychologin,
- Rehabilitationspsychologin,
- Sportmentaltrainerin,
- Stressmanagementtrainerin,
- Burnoutpräventionsberaterin,
- Kursleiterin Progressive Muskelrelaxation.

www.psychologie-wieser.de



VERENA WIESER
Klinische Psychologin M.Sc.





SPORTMENTALTRAINING

Wer kennt das nicht: Beim Sporttraining oder bei der täglichen Arbeit läuft alles optimal. Aber bei einem Wettkampf oder einer Beanspruchungssituation kann plötzlich das volle Leistungsvermögen nicht abgerufen werden. Es zeigen sich Nervosität, Ängste, Selbstzweifel, Konzentrationsverluste, etc.

Ziel eines Mentaltraining ist es, sich unter allen denkbaren Bedingungen in einen optimalen inneren Zustand zu versetzen, um sein volles Leistungsvermögen punktgenau abrufen zu können.

ZIELE

- Stärkung der psychischen Ressourcen zur Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit,
- Steigerung der Überzeugung von Wirksamkeit des eigenen Handelns,
- Körper und Geist zur bestmöglichen Leistung synchronisieren,
- Emotionsregulation und Spannungsregulierung.

ZIELGRUPPE:

Sportler, Athleten und Mannschaften. Jeder, der sein volles Leistungsvermögen ausschöpfen will.

SETTING

Einzel- und/oder Mannschaftstraining

STRESSMANAGEMENT BURNOUTPRÄVENTION

Burnout – ein Phänomen unserer schnelllebigen Zeit mit oft vielen gleichzeitigen Aufgaben unter Zeitdruck und wenig Erholungsphasen. Fast jeder dritte Beschäftigte in Europa ist von arbeitsbedingtem Stress betroffen. Es gibt kaum einen Lebensbereich, der nicht mit dem Stressbegriff in Zusammenhang gebracht werden kann.

Immer mehr Menschen brechen unter diesen psychophysischen Belastungszuständen zusammen. Je gesünder und früher man mit der Stressbewältigung startet, desto einfacher und effektiver werden Bewältigungsmaßnahmen erlernt. Warten sie nicht bis zu ausufernden Erschöpfungssymptomen – dem Hauptkennzeichen des Burnouts.

ZIELE

- Analyse der individuellen Stressfaktoren
- Suche nach Problemlösestrategien und Handlungsalternativen
- Vergegenwärtigen eigener positiver Fertigkeiten und Ressourcennutzung
- Erlernen von Entspannungstechniken.

ZIELGRUPPE:

Fühlen Sie sich ausgebrannt, leer und erschöpft, haben die Lebensfreude verloren und zeigen psychovegetative Krankheitssymptome (Tinnitus, Schwindel, Schmerzen, Übelkeit, Appetitverlust, Schlafstörungen, Libidoverlust, etc.) und haben das Gefühl nicht mehr abschalten zu können und kommen nicht mehr zur Ruhe?

SETTING

Einzelberatung, Gruppenangebote (Workshop, Seminar) für Firmen (individuelle nach Anfrage)

SCHMERZ CRHONISCHE KRANKHEITEN

Schmerzen und chronische Krankheiten können zu lebensbestimmenden Einschränkungen führen. Akute Schmerzen haben noch eine Warnfunktion. Bei chronischen Schmerzen ist aus dem Schmerz ein eigenständiges Krankheitsbild entstanden, was nicht selten zu weitgreifenden psychosozialen Belastungsfaktoren, die die Lebensqualität deutlich schmälern, führt

ZIELE

Ziel ist es, Strategien zu Entwickeln und sich Fähigkeiten und Fertigkeiten anzutrainieren, um im Alltag mit den Schmerzbelastungen besser klar zu kommen und die Lebensqualität zu stabilisieren sowie das subjektive Wohlbefinden zu steigern.

ZIELGRUPPE:

Schmerzgeplagte, Unfallpatienten, Menschen mit chronischen Krankheiten.

SETTING

Einzelgespräche (inkl. Angehörigen, ja nach Bedarf).

Ob Ihre Krankenkasse meine Gesprächseinheiten übernimmt, klären Sie bitte mit Ihrer Versicherung direkt ab und erfragen die Tarifdetails.

Eine Übersicht über die Kosten finden Sie auf meiner Homepage unter www.psychologiewieser.de/.