

PSYCHOLOGISCHE PRAXIS
HEINZ LANGEMANN
SEIT 1995

BERATUNG
PSYCHOTHERAPIE
SUPERVISION
COACHING

Heinz Langemann, lic. phil.
Fachpsychologe FSP für Psychotherapie
und für Kinder- und Jugendpsychologie
eidg. anerkannter Psychotherapeut
Bergstrasse 3, 8044 Zürich - Fluntern
heinz.langemann@psychologie.ch
www.psy-praxis.ch

Angebot

- Beratung und Psychotherapie für Erwachsene
- Krisenberatung und Kurztherapie
- Erziehungsberatung
- Paarberatung
- Supervision und Coaching

Beratung und Psychotherapie, Supervision und Coaching dienen der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung.

Psychologische Beratung und Psychotherapie haben viele Gemeinsamkeiten. **Beratung** ist in der Regel von kürzerer Dauer und konzentriert sich auf klar definierte einzelne Themen und aktuelle Probleme. **Psychotherapie** beschäftigt sich mit seelischem Leiden, mit komplexeren psychischen Problemen und umfasst eine tiefer gehende und meist längerfristige Arbeit.

Supervision ist beruflich orientierte Beratung von Einzelpersonen, Gruppen oder Teams. Supervision ist ein praxisbezogener systematischer Reflexionsprozess mit dem Ziel, die professionellen Kompetenzen zu erweitern, erfolgreich in der Arbeit zu werden oder zu bleiben. Supervision ist Hilfe zu einer optimalen beruflichen Identitätsentwicklung.

Coaching als Spezialform von Supervision ist Beratung, Begleitung und Unterstützung von Führungskräften in ihrer berufsspezifischen Rolle. Über die Analyse von misslungenen und geglückten, von erfolglosen und erfolgreichen Führungssituationen soll Führungsentwicklung begünstigt werden. Ein wichtiges Ziel von Coaching ist die Förderung des Selbstmanagements.

Honorar nach Vereinbarung

Bei der Psychotherapie ist eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse oder die IV möglich.

Arbeitsweise

In einer vertrauensvollen Arbeitsatmosphäre beziehe ich den Menschen möglichst ganzheitlich in seinen geistigen, emotionalen und körperlichen Aspekten in den Therapie- oder Beratungsprozess ein. Ausgehend von der aktuellen Situation der Ratsuchenden werden auch Einflüsse aus der Lebensgeschichte, Zukunftspläne und das soziale Umfeld thematisiert.

In Supervision und Coaching werden die Persönlichkeit der Teilnehmenden mit ihren beruflichen Stärken und Schwächen, ihre berufsspezifische Rolle, der individuelle Arbeits- und Aufgabenkontext und die Gruppendynamik im Arbeitsteam in den Reflexionsprozess einbezogen. Das private Umfeld wird angemessen berücksichtigt.

Ich arbeite zielgerichtet und orientiere mich an den Ressourcen und Möglichkeiten der Klientinnen und Klienten und ihres Umfeldes. Gemeinsam formulieren wir individuelle Ziele. Übergreifende, allgemeine Ziele sind:

- belastende Situationen, Probleme und Konflikte erkennen, klären und benennen
- Zusammenhänge entdecken und verstehen
- nach sinnvollen und realisierbaren Lösungen suchen
- Lösungsansätze im Alltag umsetzen und überprüfen
- auf vorhandene Stärken vertrauen
- verborgene Potentiale entwickeln
- die eigene Problem- und Konfliktlösungsfähigkeit verbessern

Beratung, Therapie, Supervision und Coaching wirken auch präventiv. Ich achte die Selbstverantwortung und Selbstbestimmung meiner Kundinnen und Kunden, denn das Hauptziel meiner Arbeit ist immer die Autonomie der Ratsuchenden.

Theoretisch und methodisch stütze ich mich auf bewährte Verfahren aus der Tiefenpsychologie, der Humanistischen Psychologie (v.a. der Gestalttherapie und des Psychodrama), der Systemischen Therapie und der Verhaltenstherapie. Die Kommunikation läuft hauptsächlich über das Gespräch, ergänzt durch kreative Techniken. Zu meiner Arbeitsweise gehört eine regelmässige gemeinsame Reflexion des Beratungs- oder Therapieprozesses.

Es sind kurzfristige (ca. 10 bis 15 Stunden) oder längerfristige Prozesse möglich. Nach einem unverbindlichen Erstgespräch werden ca. fünf Probestunden vereinbart. Die Dauer und die Häufigkeit der folgenden Konsultationen richten sich nach der Thematik, den Bedürfnissen und Zielen sowie den zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten der Klientinnen und Klienten.

Werdegang



geboren 1949 in Zürich

Ausbildung:

1970 Primarlehrerpatent des Kantons Zürich
1976/1977 Sprachstudien in England und Scotland
1978–1985 Studium an der Universität Zürich (Lizentiat):
 Hauptfach: Psychologie,
 Nebenfächer: Psychopathologie und Pädagogik

Psychotherapeutische Ausbildung, berufliche Fortbildung:

- Ausbildung in Integrativer Therapie und Gestaltpsychotherapie am Fritz Perls Institut, Düsseldorf (1982 - 1991)
- Weiterbildungen in klientenzentrierter Gesprächspsychotherapie, systemischer Therapie, Paar- und Familientherapie, lösungsorientierter Kurztherapie, Verhaltenstherapie, Psychotraumatologie
- Zertifikat als Fachpsychologe für Psychotherapie FSP (1994)
- Zertifikat als Fachpsychologe für Kinder- und Jugendpsychologie FSP (1999)
- Kantonale Praxisbewilligung als Psychotherapeut (1999)
- Permanente Fortbildung, Supervision, Intervision als Psychotherapeut und als Schulpsychologe/Kinder- und Jugendpsychologe
- Weiterbildung in Supervision und Coaching
- Empfohlener Supervisor der Vereinigten Schulpsychologinnen und Schulpsychologen des Kantons Zürich VSKZ
- Ordentlicher Supervisor der Schweizerischen Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie SKJP

Berufliche Tätigkeiten:

- 1970–1976 Tätigkeit als Primarlehrer (4. – 6. Klasse)
- 1977–1981 Fachlehrer für Englisch und Deutsch für Fremdsprachige an der Berufsschule IV der Stadt Zürich (Lehrlinge und erwachsene Berufstätige)
- 1981–1985 Fachlehrer für Heilpädagogischen Förderunterricht (Schüler/innen 1. - 9. Klasse) in der Stadt Zürich
- 1985–2012 Schulpsychologe im Schulpsychologischen Dienst der Stadt Zürich (anfangs zu 100%, seit 1997 zu 60%): Diagnostische, beraterische und therapeutische Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und ihren erwachsenen Bezugspersonen, Krisenintervention, Prävention und Öffentlichkeitsarbeit, Betreuung von Psychologie – PraktikantInnen und Postgraduate – AssistentInnen, Mentorat von BerufkollegInnen in der Berufseinstiegsphase
- seit 1995 freiberufliche Tätigkeit in eigener Praxis: Beratung, Psychotherapie, Supervision, Coaching
- seit 1997 Berater für Lehrpersonen an einer Zürcher Kantonsschule (Gymnasium)
- seit 1999 Externer Supervisor am Pestalozzianum Zürich (seit 2003: Pädagogische Hochschule Zürich PHZH)
- seit 2003 Psychologischer Berater für Studierende und Dozierende an der Hochschule für Gestaltung und Kunst Zürich HGKZ (seit 2007 Zusammenschluss mit der Hochschule Musik und Theater Zürich HMT zur Zürcher Hochschule der Künste ZHdK)

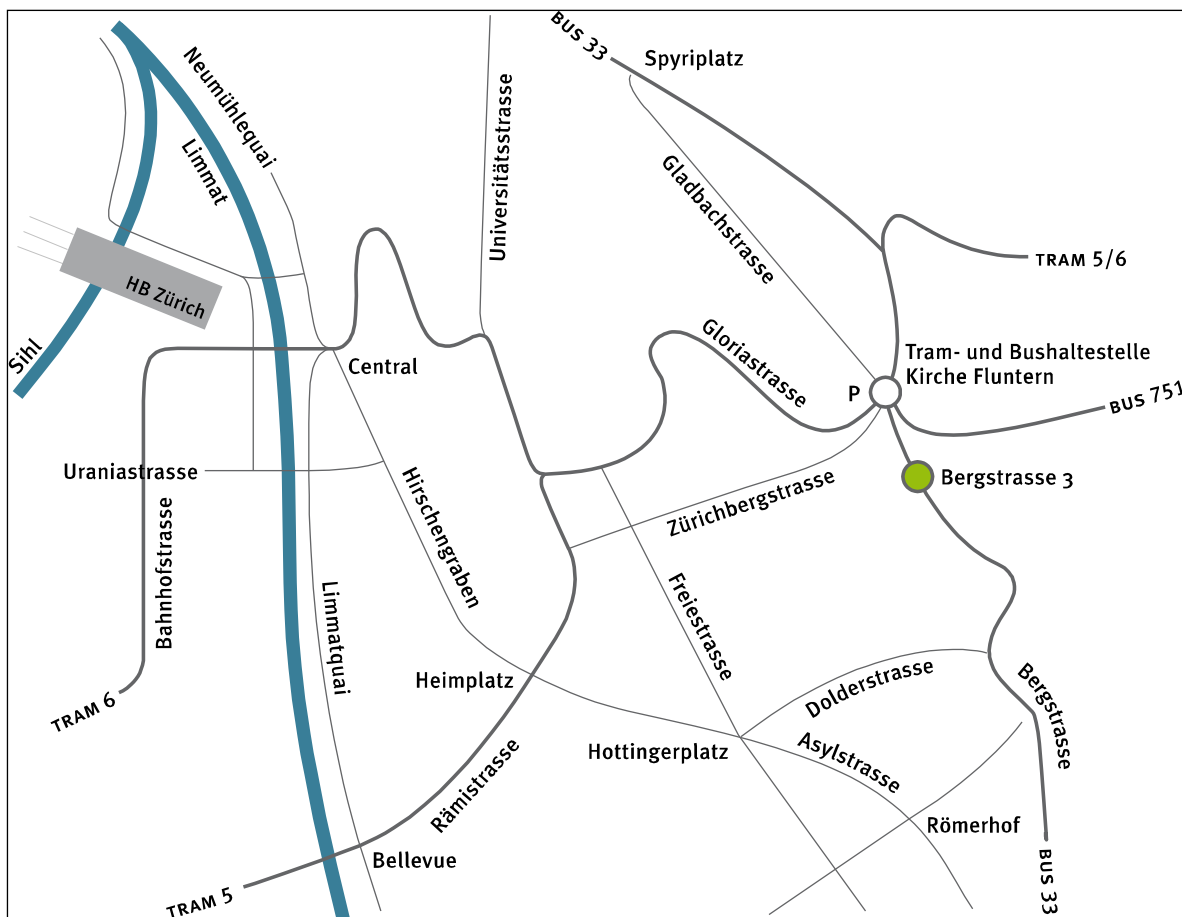
PSYCHOLOGISCHE PRAXIS HEINZ LANGEMANN

BERATUNG PSYCHOTHERAPIE SUPERVISION COACHING

Tram- und Bushaltestelle "Kirche Fluntern"
Tram 6 (ca. 10 Min. ab Hauptbahnhof),
Tram 5, Bus 33

Bus 751 von Dübendorf und Bahnhof Stettbach

Parkplätze: Parkhaus "Vorderberg",
blaue und weisse Zonen



Heinz Langemann, lic. phil.
Fachpsychologe FSP für Psychotherapie
und für Kinder- und Jugendpsychologie
eidg. anerkannter Psychotherapeut
Bergstrasse 3, 8044 Zürich - Fluntern
heinz.langemann@psychologie.ch
www.psy-praxis.ch