



Psychologische Praxis
Dipl.-Psych. Marion Schömburg (BDP)
Psychotherapie, Coaching, Mobbingberatung, Entspannung

Jeder Mensch besitzt die Kraft, sich
in Richtung Selbstverwirklichung und
Unabhängigkeit hin zu entwickeln
Carl Rogers

Rufen Sie mich an!

**Sie können mit mir auch
kurzfristig einen Termin
vereinbaren!**

Marion Schömburg
(Dipl.-Psych. BDP)



Mitglied im Berufsverband deutscher
Psychologen e.V., Bonn
Gesprächspsychotherapie (nach Rogers),
zertifizierte Trainerin für Progressive Muskelentspannung
bei allen gesetzlichen Krankenkassen

- Psychotherapie
- Coaching
- Mobbingberatung
- Mediation
- Progressive
Muskelentspannung

Dragonerstr. 10, 30165 Hannover
Telefon: 0511 / 350 84 89
Email: MarionSchoemburg@imbdp.de oder
Maschoemb@t-online.de
Internet: www.marionschoemburg.de

Psychotherapie

bei:

Depressionen, Ängsten, somatoforme Störungen, Belastungs- und Anpassungsstörungen, Verhaltensstörungen, post-traumatische Belastungsstörungen, Essstörungen, Zwangsstörungen und sexuellen Funktionsstörungen

Ich arbeite mit der Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers, greife in der Therapie bei Bedarf aber auch auf die Tiefenpsychologie und die Verhaltenstherapie zurück.

Ich biete Ihnen eine Einzeltherapie an. Rufen Sie mich an! Mit mir können Sie auch kurzfristig einen Termin vereinbaren!

Coaching

- persönliche Entscheidungen
- berufliche Orientierung (Berufsfindung, Berufswechsel, Bewerbungen)
- Erstellung von Potentialanalysen (Herausfiltern von Stärken und Schwächen)
- Abbau von Ängsten (Prüfungsängsten, Vorträge halten etc.)
- Selbstmanagement / Zeitmanagement
- Spezielles Coaching für Lehrer/innen, Schüler/innen und Auszubildende

Mobbingberatung

- Haben Sie Ärger am Arbeitsplatz?
- Fühlen Sie sich von ihren KollegInnen insoliert?
- Werden Sie von Ihrem Chef beschimpft?
- Wird über Sie schlecht geredet?
- Sind Sie ein Mobbingopfer?

Ich biete Ihnen Einzelgespräche zur Klärung Ihrer Arbeitssituation an!

Mobbinggruppen sind im Aufbau!

Mediation

Ich helfe den Streitenden, einvernehmliche Lösungen zu finden, bei der alle am Konflikt Beteiligten gewinnen. Dies ist möglich, indem Handlungsspielräume wechselseitig ausgelotet und die Interessen hinter den Konfliktpositionen bearbeitet werden. Mediation als Verhandlungsmethode wird eingesetzt bei z.B. Familien- und Scheidungskonflikten, Konflikten in der Schule, in der Wirtschaft (z.B. Mobbing am Arbeitsplatz) und im Täter-Opfer-Ausgleich

Progressive Muskelentspannung

Viele von uns sind im beruflichen Alltag sowie im privaten Bereich ständig psychischen Belastungen und Stress ausgesetzt. Psychologische Entspannungsverfahren haben deshalb in der Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten an Bedeutung gewonnen. Dabei ist der Gedanke der Selbststeuerung, der Selbstverantwortung und der Selbsthilfe wesentlich. Die Muskelentspannung verbessert die Fähigkeit, Alltagsbelastungen günstig zu bewältigen, die Gesundheit zu stärken und die Lebensqualität zu erhöhen. Besonders erfolgreich ist sie bei Spannungszuständen, allgemeiner Nervosität und Schlafstörungen. Durch die Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung der Muskelgruppen kommt es zu einer besseren Körpersensibilisierung. Das Training ist leicht zu erlernen und überall im Alltag anwendbar.

Gruppen finden regelmäßig statt!



