



Mag. Birgit Winter, MBA  
Psychotherapeutin und Coach

## Werkzeuge

Arbeit an dir – ich helfe dir dabei.  
Mit folgenden Werkzeugen:

### Verhaltenstherapie:

Die Verhaltenstherapie ist eine auf der empirischen Psychologie basierende psychotherapeutische Grundorientierung. Sie umfasst störungsspezifische und -unspezifische Therapieverfahren, die aufgrund von überprüfem Störungswissen und psychologischem Änderungswissen eine systematische Besserung der zu behandelnden Problematik anstreben. Die Maßnahmen verfolgen konkrete und operationalisierte Ziele auf den verschiedenen Ebenen des Verhaltens und Erlebens<sup>1</sup>, leiten sich aus einer Störungsdiagnostik und individuellen Problemanalyse ab und setzen an prädisponierenden, auslösenden und/oder aufrechterhaltenden Problembedingungen an. Die in ständiger Entwicklung befindliche Verhaltenstherapie hat den Anspruch, ihre Effektivität empirisch abzusichern. (Margraf, Schneider: Lehrbuch der Verhaltenstherapie 2009)

### Krisenintervention

Um Menschen in akuten psychosozialen Krisen zu helfen, wurde die Methode der Krisenintervention entwickelt. Diese soll helfen, in Krisen augretende psychische und soziale Probleme besser zu bewältigen. Auch soll mit bestimmten Situationen einhergehenden Gefahren vorgebeugt werden. Zudem steckt in jeder Krise auch eine Chance, die bewusst gemacht werden kann. Krisenintervention ist Hilfe zur Selbsthilfe.

### Kinder- und Jugendpsychotherapie

Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie hat sowohl die Behandlung psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter zum Augrag als auch primär- und sekundärpräventive Aufgaben im Dienste der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu erfüllen. Dazu gehören auch Problemfelder der Elternschag und des außerfamiliären pädagogischen und sozialen Umfeldes von Kindern und Jugendlichen. Der prägende Charakter des Kindes- und Jugendalters für die Entwicklung der Persönlichkeit verleiht der Kinder -und Jugendlichenpsychotherapie essentielle Bedeutung für die psychische Gesundheit im Erwachsenenalter.

### Supervision

Supervision ist die professionelle lösungs- und zielorientierte Beratung von Gruppen und Teams in Veränderungs- und Weiterentwicklungsprozessen. Der Supervisor übernimmt auch hier, wie beim Coaching, keinen inhaltlichen Einfluss auf interne Sachverhalte, sondern hilg den Beteiligten eigene Antworten und Lösungen auf aktuelle Fragen und Herausforderungen zu finden. Dazu schat der Supervisor, zwischen den Gruppen- und Teammitgliedern, Klarheit und Transparenz auf der Beziehungsebene und unterstützt sie dann, ihre verschiedenen Qualitäten und Kompetenzen, aber auch ihre unterschiedlichen Persönlichkeiten zu einem möglichst leistungsfähigen und leistungswilligen Ganzen zu verbinden.

### Coaching

Coaching ist eine Beratungsform für Personen mit Entscheidungsbefugnissen (Führungskräfte, Projektleiter, Freiberufler, etc.). In einer Kombination aus individueller, unterstützender Problembewältigung und persönlicher Beratung hilg Coaching auf der Prozessebene. Grundlage dafür ist eine tragfähige, freiwillig gewünschte Beratungsbeziehung. Ziel ist die Verbesserung der Selbstmanagemenvähigkeiten des Gecoachten, d.h. der Coach soll sein Gegenüber so coachen und fördern, dass der Coach letztendlich nicht mehr benötigt wird.