

## Hunziker-Bircher Maja

Psychotherapie Coaching Selbsterfahrung

1968

Laurenzenvorstadt 11, 5000 Aarau, 079 884 64 50

info@psychotherapie-hunziker.ch, www.psychotherapie-hunziker.ch

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

### KLIENTINNENKREIS

- Jugendliche
- Erwachsene
- Familien
- Gruppen

- Sozialdiakonin

- Studium der Psychologie an der Universität Zürich, Hauptfach: Klinische Psychologie, Nebenfach: Psychopathologie

### TÄTIGKEITSBEREICH

- Einzeltherapie für Jugendliche und Erwachsene
- Gruppentherapie für Jugendliche und Erwachsene
- Erziehungsberatung
- Coaching

### SPEZIALAUSBILDUNG

- Institut für Integrative Gestalttherapie
- Fortlaufende Super- und Interventionen

### ANGEWANDTE METHODEN

- Integrative Gestalttherapie nach Perls
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

### ERGÄNZENDE METHODEN

Kontinuierliche Weiterbildungen in gewaltfreier Kommunikation, Körpertherapie, Paartherapie, Traumatherapie, Achtsamkeitsmeditation.

### KOSTEN

Nach Absprache  
KK anerkannt

### BERUFSERFAHRUNG

Tätigkeit als Real- und Sekundarlehrerin  
Tätigkeit als Sozialdiakonin in einer Kirchengemeinde der reformierten Landeskirche  
Psychologin an der psychiatrischen Universitätsklinik Burghölzli in Zürich  
Psychologin an der Tagesklinik Liestal  
Seit 2011: Psychologin im Ambulatorium der Klinik Schützen in Aarau  
Eigene Praxistätigkeit seit Dezember 2018

### SPRACHEN NEBEN DEUTSCH

französisch

### GRUNDAUSBILDUNG

- Primar- und Sekundarlehrerin

### KANT: PRAXISBEWILLIGUNG

Seit 2016

## PERSÖNLICHE DARSTELLUNG VON ARBEITSZIEL UND -METHODE:

Leben ist ein Prozess ständiger Veränderungen. Diese Veränderungen verlangen Anpassungen von uns auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene. Oft gelingen diese Anpassungen mühelos. Es kann jedoch vorkommen, dass wir uns blockiert, in unserer Entwicklung eingeschränkt oder gar krank fühlen. Da kann Psychotherapie helfen.

Ich unterstütze Sie dabei, Ihr Bewusstsein von sich selber zu erhöhen, einengende oder krank machende Verhaltensmuster zu erkennen und nötige Veränderungen einzuleiten. Dabei lasse ich mich leiten von Arnold Beissers 'paradoxer Theorie der Veränderung': Veränderung geschieht dann, wenn wir nichts verändern wollen; wenn wir stattdessen lernen, ja zu sagen zu der Person, die wir sind, mit allem, was uns ausmacht.

#### Arbeitsweise

Als Therapeutin arbeite ich ressourcen- und gegenwartsorientiert. Das gemeinsame Gespräch steht im Mittelpunkt. Dieses wird, wenn gewünscht, ergänzt durch kreative Methoden wie Malen, körpertherapeutische Übungen, die Technik des leeren Stuhls, Rollenspiele oder Momente der Stille, in denen das Spüren im Zentrum steht.

#### Grundhaltung

In meiner Arbeit als Therapeutin orientiere ich mich am humanistischen, ganzheitlichen Menschenbild. Danach besitzt jeder Mensch die Fähigkeit zu Wachstum und konstruktiver Veränderung. In der Therapie geht es darum, in einer wertschätzenden Atmosphäre Lebendigkeit und Beziehungsfähigkeit, Selbstregulation, eigene Ressourcen sowie die Fähigkeit der KlientInnen zur selbstbestimmten Gestaltung ihres Alltags zu fördern.