

## Termine

Die Termingestaltung ist frei vereinbar. Dabei sind größere zeitliche Abstände bisweilen sinnvoll. Eine Sitzung dauert in der Regel zwischen 45 Minuten und einer Stunde. Sie gehen keine darüberhinausgehende Verpflichtung ein, denn nach einer Sitzung entscheiden Sie, ob Sie ein weiteres Gespräch wahrnehmen wollen.

## Honorar

Ich rechne ausschließlich privat ab.

Wenn Sie die Kosten psychotherapeutischer Sitzungen, Gespräche selbst übernehmen, so bleibt dies alleine Ihre Sache und wird keinem Dritten gegenüber bekannt.

## Kontakt

Email

heino.huebner@t-online.de

Webseite

www.loesungsmuster.de

## Adresse

Privatärztliche Praxis  
für Innere Medizin und Kardiologie  
Dr. Tabarelli und Dr. Wessinger  
Hanauer Landstrasse 8  
63796 Kahl am Main  
Tel 06188 3008980

*Das Alte ist nicht mehr und das Neue noch nicht!  
Die Übergänge, die das Leben mit sich bringen kann, sind häufig mit Schwierigkeiten und Turbulenzen behaftet. Hier die Orientierung nicht zu verlieren, ist nicht ganz leicht. Ein aktives darauf zu gehen und die Beschäftigung damit, eröffnet die Chancen, Übergänge so zu gestalten, dass die in ihnen enthaltenen Entwicklungsmöglichkeiten erschlossen werden können, ohne darin fest stecken zu bleiben.*

Psychologische Beratung  
Krisenbewältigung  
Psychotherapeutische Gespräche

## Heino Hübner

Diplom-Psychologe

Psychologischer Psychotherapeut



Wenn Sie eine fachliche Unterstützung suchen für die Lösung eines persönlichen Problems, für die Bewältigung einer schwierigen Lebenssituation oder der Auflösung eines problematischen Musters, so können Sie sich gerne an mich wenden.



## Über mich

Heino Hübner

1952 geboren, verheiratet und zwei erwachsene Kinder.

39 Jahre lang fachlicher Leiter der Psychosozialen Beratungsstelle für Suchtprobleme in Aschaffenburg. Seit nunmehr drei Jahren freiberuflich als Berater/Psychotherapeut und Supervisor tätig.

Durch meine berufliche Tätigkeit habe ich ein sehr breites Spektrum an menschlichen Lebensgestaltungen kennen gelernt und sehr viele Entwicklungen begleiten können. Dabei ging es um Problemstellungen von jungen Erwachsenen bis zu denen älterer Menschen.

Daneben war ich als Trainer und Weiterbildner für Organisationen und Unternehmen im Bereich der Gesundheitsbildung und Themen der Führung von Mitarbeitern tätig.

## Grundsätzliches

Aus meiner Sicht dienen psychologische, psychotherapeutische Gespräche der Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten durch veränderte Blick- und Ansatzweisen. Ein „neutraler Blick“ von außen ist dabei hilfreich, Problemfokussierungen aufzulösen, die daran hindern, die eigenen Ressourcen zu sehen und zu aktivieren. Den Anteil am Problem wahrzunehmen und zu würdigen, der als ein kreativer Lösungsversuch betrachtet werden kann, ist dabei entlastend und hilfreich. In diesem Prozess ist auch Humor ein wichtiger Bestandteil und eine Ressource in schwierigen Lebenssituationen.

Eine kooperative, partnerschaftliche Atmosphäre ist mir wichtig.

Psychologische und psychotherapeutische Gespräche haben sich aus meiner Sicht immer an den Aufträgen, Anliegen und Bedürfnissen der hilfesuchenden Menschen zu orientieren und sie sind zeitlich begrenzt. Schon wenige Sitzungen können hilfreich sein und dazu führen, dass der oder die Betreffende die Situation aus eigener Kraft bewältigen und sich weiter entwickeln kann.

Meine methodischen und theoretischen Grundlagen sind die Verhaltenstherapie, Hypnotherapie nach Milton Erickson, systemische (Familien-)Therapie und die lösungsorientierte Kurzzeittherapie und -beratung.

Gespräche sind auch per Video möglich.

### Schwerpunkte:

- Persönliche Krisen und schwierige Übergänge nach Veränderungen im Leben oder Verlusten
- Ängste
- Stress und Stressfolgen
- Folgeprobleme von zuviel oder zuwenig von Etwas