



AUCH EIN HOHER BERG  
BLEIBT UNTER DER SONNE  
(chinesische Weisheit)

## DEN EINZELNEN SEHEN

Wir leben in einer Zeit der Unsicherheit. Des Tempos. Oftmals ist maximale Flexibilität gefragt, Entscheidungen müssen getroffen werden. Das bringt viele an ihre Grenzen, gerade wenn Zeit und Raum zum Luftholen fehlen. Sowohl das Berufsleben als auch der Alltag verlangen uns einiges ab – persönliche und soziale Konflikte oder Schicksalsschläge bergen Potenzial für Stress und Ängste.

Ich arbeite in meiner Privatpraxis mit Einzelpersonen und Unternehmen an der Bewältigung unterschiedlicher Lebensprobleme. Individuell und lösungsorientiert.



### **Carmen Wientzek**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Geprüfte Psychologische Beraterin (VFP)  
Individual Coach

## IN BALANCE

Entspannung, Burnout-Prävention und Stressmanagement sind zu Schlüsselbegriffen unserer Zeit geworden. Gleichzeitig steht die Entfaltung unserer Potenziale im Fokus des Interesses. In diesen Bereichen unterstütze ich Sie auf dem Weg zu neuer Lebensqualität.

### BERATUNG

- » Burnout-Prävention
- » Stressmanagement und Konfliktbewältigung
- » Paarberatung

### ENTSPANNUNGSTRAINING

- » Progressive Muskelentspannung (PME)  
nach Edmund Jacobson

### WEITERENTWICKLUNG

- » Psychologisches Management-Training
- » Individuelles Coaching
- » Coaching für Ihr Selbstbewusstsein

## INDIVIDUELL

Es gibt nicht den einen Ansatz im Umgang mit individuellen Konflikten. Deshalb biete ich unterschiedliche Therapieformen an, die immer den Einzelnen in seinem Kontext sehen. Als ausgebildete Heilpraktikerin für Psychotherapie und geprüfte psychologische Beraterin (VFP) konzentriere ich mich dabei auf Ansätze wie die klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Ransom Rogers, die lösungsorientierte Kurzzeittherapie (KZT) nach Steve de Shazer und die EMDR-Traumatherapie nach Francine Shapiro. Welches Konzept jeweils zielführend ist, finden wir nach einer ausführlichen Anamnese gemeinsam heraus.

Als Coach begleite ich Sie zuverlässig zur Klärung von Fragen zu Ihrer Karriereplanung und beruflichen Entwicklung, Ihrem Kommunikations- und Führungsverhalten oder Problemen am Arbeitsplatz.

### WELCHE(S) BERATUNG/COACHING BIETE ICH AN?

- » Lebensberatung
- » Ehe- und Partnerschaftsberatung
- » Berufs- und Studienberatung
- » Personal- und Führungskräfteberatung
- » Konfliktberatung
- » Mobbingberatung

Falls angebracht, berate ich auch hinsichtlich der Möglichkeiten einer Psychotherapie.

## BIOGRAFIE

- » Niedergelassen als Heilpraktikerin für Psychotherapie, seit 2017
- » Heilpraktikerin für Psychotherapie, 2016
- » Geprüfte Psychologische Beraterin (VFP), 2015
- » Leitung Unternehmenskommunikation Finanzen, bis 2014
- » Studium und Abschluss als M.A. Anglistik (USA), Wirtschaftswissenschaften, Psychologie an der Gerhard-Mercator-Universität in Duisburg

## ZUSATZQUALIFIKATIONEN

- » Burnout-Beratung
- » Paar- und Sexualberatung
- » Psychologisches Managementtraining und Individualcoaching
- » Lösungsorientierte Kurzzeittherapie (nach Steve de Shazer)
- » Klientenzentrierte Gesprächstherapie (nach Carl Rogers)
- » Traumatherapie nach Francine Shapiro (EMDR)
- » Systemisches Arbeiten / Aufstellen mit dem Systembrett / Familienbrett für Lösungen
- » Progressive Muskelentspannung (PME nach Edmund Jacobson)
- » „Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert“ – Coaching für mein Selbst
- » Angst und Phobien, Therapiemöglichkeiten mit NLP

**CARMEN WIENTZEK** 

HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE  
GEPRÜFTE PSYCHOLOGISCHE BERATERIN (VFP)  
INDIVIDUAL COACH

Privatpraxis  
Termine nach Vereinbarung

Kreuzstr. 14-16  
50354 Hürth

T. 02233 6269147  
F. 02233 6269148  
M. 0175 2336110

[info@carmen-wientzek.de](mailto:info@carmen-wientzek.de)  
[www.carmen-wientzek.de](http://www.carmen-wientzek.de)



Mitglied im „Verband freier Psychotherapeuten  
und Psychologischer Berater e.V.“