

# Depression/Burnout



Lisa Werthmüller, Dipl. Psychologische Beraterin/Elterntrainerin nach STEP

## So erreichen Sie mich:

Praxis:

**Lisa Werthmüller**  
Zähringerstrasse 19  
3012 Bern

+41 79 197 16 23

Mail:

[lisa.werthmueller@bluewin.ch](mailto:lisa.werthmueller@bluewin.ch)

Website:

[www.lisa-werthmueller.com](http://www.lisa-werthmueller.com)

Anfahrtsplan auf Website  
ersichtlich

## Für wen eignet sich eine

**Paarberatung:** Für Menschen in  
oder nach einer belastenden  
Situation/Krise

Anmeldung über [Kontaktformular](#)  
auf meiner Website oder per Mail

## Kosten: Sitzung à 60 min.

Erstgespräch Fr. 90.-

Jede weitere Sitzung

Fr. 150.- für Paare

Fr. 110.- für Einzelpersonen

Über die Entstehung und Ursache der beiden Krankheitsbilder ist man bis heute uneinig. Man vermutet, dass mehrere Faktoren eine Rolle spielen, die biologischer, genetischer und psychosozialer Herkunft sein können.

Die Anforderungen des Lebens, können uns schnell einmal an unsere Grenzen bringen. Job, Karriere, Familie oder Partnerschaft fordern unsern Tribut.

Individualpsychologisch gesehen, spielt unser «Lebensstil» (Grundüberzeugungen und Glaubensmuster aufgrund gemachter Erlebnisse und den gezogenen Schlussfolgerungen im Kindesalter) eine grosse Rolle; denn er beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln. Die so entstandenen Glaubenssätze, können selbstlimitierende bis pathologische Züge annehmen.

Ziel meiner Beratung ist es, störende und hinderliche Glaubenssätze aufzudecken, zu verstehen woher sie kommen und zu hinterfragen.

Erkennen und verstehen wir unsere Stressoren, die Stressverstärker und schlussendlich die Stressreaktion, können wir einerseits präventiv wie auch in der aktuellen Situation viel bewegen und unsere Handlungsmuster überdenken und uns neu orientieren.

Unterstützend ermitteln wir gemeinsam Stärken sowie vergessen gegangene Ressourcen, mit dem Ziel diese zu aktivieren und die daraus gewonnene Selbst- wie auch Handlungskompetenz zu nutzen, die unweigerlich zu mehr Selbstwertgefühl führt.

Wenn Sie wahrnehmen, dass Ihnen alles über den Kopf wächst, ihre psychische wie physische Verfassung leidet, und sich unliebsame Symptome bemerkbar machen, warten Sie nicht zu lange. Zeigen Sie Stärke indem Sie Ihre Schwäche zulassen!

Hatten Sie bereits ein Burnout oder eine Depression, unterstütze ich Sie gerne in der Nachbehandlung um Rückfälle zu vermeiden.