

Paartherapie lic. phil. Lorenz Kunz

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP

Herzlich Willkommen in meiner Praxis für Paartherapie in Winterthur!

Adresse

Schützenstrasse 31
8400 Winterthur

Anmeldung

Natel: 078 838 85 07
E-Mail: info@paartherapie-kunz.ch



Paartherapie, Paarberatung und Prävention

Eine glückliche und stabile Paarbeziehung stellt für die meisten Menschen ein grosses Bedürfnis und eine wichtige Quelle für ihre Lebenszufriedenheit dar. In meinem verhaltenstherapeutischen Verständnis gehe ich davon aus, dass Frauen und Männer ein Leben lang bis ins höhere Alter lernen. So kann auch die Pflege der Liebe bewusst gemacht und lustvoll erlernt werden. Als Psychotherapeut mit Spezialisierung im Kinder-, Jugend-, Familien- und Paarbereich beobachte ich in meinem Arbeitsalltag häufig, wie die Qualität der elterlichen Paarbeziehung auch die Kinder wesentlich beeinflusst. Zudem strahlt die Befindlichkeit einer Partnerschaft insgesamt auf ihre Umgebung aus. Es ist mir daher ein grosses Anliegen, in den Paargesprächen nebst dem Paar seinen ganzen Lebenskontext in dessen Einzigartigkeit und Komplexität zu berücksichtigen. Dabei verstehe ich mich als vorübergehenden Begleiter und Coach des Paares, der diesem durch Wertschätzung, Respekt und Unparteilichkeit den sicheren Rahmen für die auf der gemeinsamen Reise anstehenden Lernprozesse gibt.

Arbeitsweise

Der Paartherapeut als neutrale Fachperson gibt dem Paar in wertschätzender und empathischer Art und Weise einen sicheren Raum, um relevante Themen respektvoll zu diskutieren. Die bewältigungsorientierte Vorgehensweise basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie und psychologischen Grundlagenforschung bei Paaren. Sie ist wissenschaftlich fundiert und möchte den Paaren mittels Training von konkreten Kompetenzen „Werkzeuge“ für die Paarbeziehung in die Hand geben. Diese werden mittels therapeutischen Aufgaben im Alltag angewandt und gefestigt. Mit dem Paar werden nach einer sorgfältigen Problemanalyse konkrete gemeinsame Ziele vereinbart, woraus sich die Therapieplanung ableitet. Der Fokus in der Beratung oder Therapie wird auf die Gegenwart gelegt, wobei allfällige Einflüsse von früher, die ebenfalls noch auf die Beziehung einwirken können, ebenfalls berücksichtigt werden. Es sollen Ressourcen des Paares (re-)aktiviert und Hilfe zur Selbsthilfe gegeben werden. Alle Sitzungen finden nach Möglichkeit mit beiden Partnern statt, so dass alles Wesentliche in Anwesenheit beider besprochen und Transparenz gewährleistet werden kann.

Indikation

Professionell begleitete Paargespräche eignen sich einerseits für Paare in Krisen (Paarberatung oder Paartherapie), andererseits aber auch für Paare, die solchen vorbeugen und ihre Partnerschaftszufriedenheit erhöhen wollen (Prävention).

Mögliche Inhalte von Paargesprächen

- Neues Entdecken positiver Verhaltensweisen mit dem Ziel, das Wohlbefinden im Paar zu erhöhen
- Kommunikationstraining zur besseren Bewältigung von Konflikten, Förderung von emotionaler Nähe und gegenseitigem Verständnis
- Unterstützung bei Vorhandensein einer psychischen Störung, falls diese mit der Partnerschaft in engem Zusammenhang steht
- Revitalisierung der Partnerschaft
- Problemlösetraining für die wirksame Bewältigung von Alltagsproblemen
- Stressbewältigungstraining zur gegenseitigen Unterstützung im Umgang mit Alltagsstress
- Erhöhung der gegenseitigen Toleranz
- Umgang mit sexueller oder emotionaler Untreue

Meine Aus- und Weiterbildung sowie Qualifikationen

- 2000-2006 Studium an der Universität Fribourg
 - Hauptfach: Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Paar- und Familienpsychologie
 - 1. Nebenfach: Allgemeine Psychologie
 - 2. Nebenfach: Psychopathologie (Universität Bern)
 - fakultatives Zusatzfach: Theologie
- 2006 Lizentiat (lic. phil. mit dem Gesamtprädikat insigni cum laude)
- 2006-2012 Weiterbildung in Verhaltenstherapie mit Schwerpunkt Kinder und Jugendliche an den Universitäten Fribourg, Zürich und Basel
- 2012 Master of Advanced Studies in Behavioral Psychotherapy with Children and Adolescents
- 2012 / 2013 Zertifikat als Fachpsychologe für Psychotherapie FSP / eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut
- 2012-2013 Fortbildung in bewältigungsorientierter Paartherapie an der Uni Zürich durch wöchentliche Supervisionen bei Prof. Guy Bodenmann, Dr. phil. Kathrin Widmer und Dr. phil. Corinne Bodenmann-Kehl
- 2014 Zertifikat als Verhaltenstherapeut SGVT
- 2014 Lizenzierung zum Paarlife-Trainer
- 2014 Bewilligung zur fachlich eigenverantwortlichen Berufsausübung der Psychologischen Psychotherapie (Praxisbewilligung)

Meine berufliche Tätigkeit

- 2006 – 2007 Postgraduierten-Psychologe beim Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst in Effretikon
- 2007-2009 Klinischer Psychologe an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Littenheid (offene Akutstation im Jugendbereich)
- 2009 Klinischer Psychologe in der kinder- und jugendpsychiatrischen Ambulanz Sirmach
- 2009-2012 Klinischer Psychologe beim Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst in Bülach
- 2012-2013 Fachpsychologe für Psychotherapie FSP bei Prof. Guy Bodenmann am Psychotherapeutischen Zentrum des Psychologischen Instituts der Universität Zürich für den Bereich Beratung und Therapie von Paaren und den Kinder-, Jugend- und Familienbereich
- 2013-2023 Fachpsychologe für Psychotherapie FSP im Kinder-, Jugend-, Familien- und Paarbereich am Externen Psychiatrischen Dienst in Sirmach
- seit 2014 eigene Praxis als Fachpsychologe für Psychotherapie FSP im Bereich Paartherapie

Meine Konditionen

Die Gespräche erfolgen in der Regel jeweils am Dienstag, Freitag oder Samstag in zweiwöchigen Abständen à 100 Minuten (=2 Sitzungen). Die Dauer einer Paartherapie kann je nach Problemkonstellation, Chronizität und weiteren Faktoren stark variieren. Im Durchschnitt ist mit ca. 7 bis 15 Konsultationen (= 14 bis 30 Sitzungen) zu rechnen. Tarif: Sitzung à 50 Minuten in Abhängigkeit des Einkommens: Fr. 120.- bis Fr. 250.- (zzgl. MwSt.; Vor- und Nachbereitung sind im Preis inbegriffen). Über die Grundversicherung kann normalerweise nicht abgerechnet werden. Je nach Fall übernimmt die Zusatzversicherung einen Teil der Kosten. Die vereinbarten Konsultationen sind verbindlich. Termine, die nicht eingehalten werden können, müssen spätestens 24 Stunden vorher abgesagt oder verschoben werden. Ich bin an die Schweigepflicht gebunden. Alles in den Gesprächen Besprochene ist vertraulich.

Wegbeschreibung

Meine Räumlichkeiten befinden sich ganz in der Nähe des Bahnhofs Winterthur.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Bahnhof aus benötigen Sie zu Fuss 10 Minuten.

Mit dem Auto:

Es sind in näherer Umgebung öffentliche Parkplätze vorhanden (Blaue Zone und Parkingmeter).

