

Psychotherapie Ott

Ich freue mich, interessieren Sie sich für meine Website.

Sie finden mich an der Ahornstrasse 60 in 9000 St. Gallen.

Unter 079 953 46 22 oder beatrix.ott@psychologie.ch können Sie mir eine Nachricht hinterlassen.



Mein Angebot

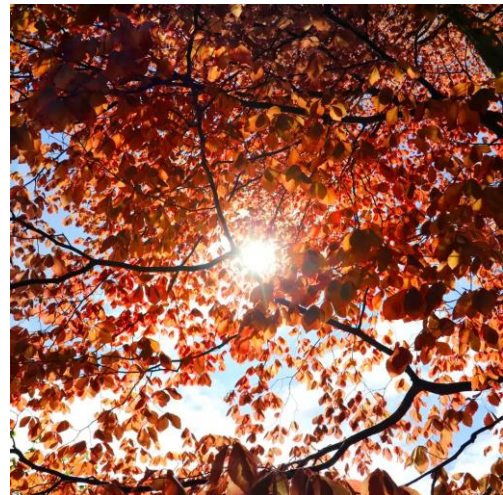
Psychotherapie

«Ich möchte lieber ein ganzer Mensch sein als ein guter.»

C. G. Jung

Seit mehr als 20 Jahren begleite ich Menschen auf ihrem Weg durch schwierige Gefilde. Gemeinsam schauen wir hin, aktivieren Ressourcen, suchen Antworten, betreten Neuland. Ich fühle mich einem humanistisch-spirituellen Menschenbild verpflichtet. Menschen begegne ich mit Respekt, Achtung, Empathie und Echtheit. Der therapeutische Prozess beruht auf Offenheit und Kooperation. Ich sehe uns alle als wichtige Puzzleteile eines grossen Ganzen – jedes Puzzleteil hat seine ihm eigene Art, Bestimmung und Aufgabe, die es zu finden, zu

lösen und zu leben gilt. Hierbei unterstütze ich Sie. Ich arbeite integrativ, d.h. ich kombiniere ressourcenorientierte, psychodynamische, imaginative, körper-, verhaltens- und gestalttherapeutische Ansätze miteinander.



Einzelpsychotherapie von Erwachsenen bei:

- Lebenskrisen
- Beziehungs- und Bindungsproblemen
- Depressionen
- Ängsten
- Belastungs- und Anpassungsstörungen



- Burnout- und Stresssymptomen
- Selbstwertproblemen/Identitätsproblemen
- Psychosomatischen Beschwerden
- Krankheitsverarbeitung
- Neurologischen Erkrankungen

Gruppenangebote:

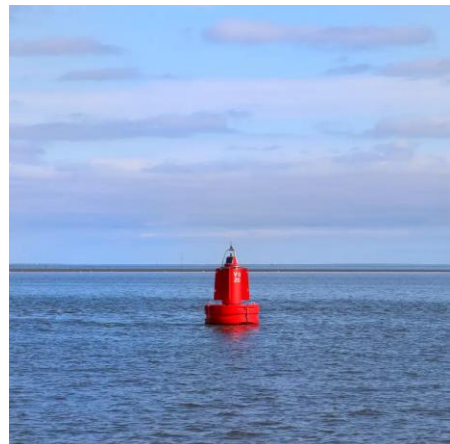
- Gelassen im Alltag – Stressmanagement mit Funktioneller Entspannung (FE)
- Depressionen bewältigen
- Resilienz – Wege zum Glück
- Progressive Muskelentspannung
- Es findet ein neuer Kurs im Januar statt, für weitere Informationen können Sie mich per [E-Mail](#) anfragen.



Supervision / Einrichtungen

Für Fachpersonen aus therapeutischen, pflegerischen, (sozial-)pädagogischen und beraterischen Arbeitsfeldern, welche mit psychisch erkrankten oder verhaltensauffälligen Menschen arbeiten, biete ich fallbezogene Supervision an. Die **Fallsupervision** kann in der Gruppe oder als Einzel-Supervision sowohl punktuell als auch fortlaufend über einen längeren Zeitraum erfolgen.

Ein besonderes Interesse meinerseits liegt bei **Vorträgen** und **Workshops** für Firmen, psychosoziale Einrichtungen wie Selbsthilfegruppen, Kindergärten und Schulen sowie an Tagungen.



Über mich

Praxisbewilligung des Kantons St. Gallen
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin
Psychotherapeutin FSP
Therapeutin für Funktionelle Entspannung
Diplom-Psychologin

[Schauspielerin für Clown und Comedy](#)
[Gesundheit!Clownin®](#)

Ausbildungen

Psychologiestudium an der Friedrich-Schiller-Universität Jena
Ausbildung zur Diplom-Schauspielerin für Clown und Comedy



Psychotherapeutische Tätigkeit

Seit 2022 ambulante Therapie in eigener Praxis als Teil der Kultur & Soziales Ott GmbH
2011 – 2022 Gesundheitszentren SWICA, santémed, Medbase – ambulante Therapie
2009 – 2011 Klinik Gais – ambulante und teilstationäre Psychotherapie (Abteilung Psychosomatik) sowie stationäre Psychotherapie (Abteilung Kardiologie)
2001 – 2009 Fachklinik Enzensberg, Hopfen am See (D) – stationäre Psychotherapie in den Abteilungen Neurologie und Orthopädie sowie im Interdisziplinären Schmerzzentrum

Fortbildungen

Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs
Ego-State-Therapie
Gestalttherapie
Systemische Therapie

Mitgliedschaft in Berufs- und Fachverbänden

FSP Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen
OSPP Verband der Ostschweizer Psychologinnen und Psychologen
A.F.E. Arbeitsgemeinschaft für Funktionelle Entspannung
Ärztelasse, Genossenschaft Ostschweiz

Persönliches

Ich bin glücklich verheiratet und stolze Mama eines Sohnes im Primarschulalter. Zu meinen Hobbys und Interessen zählen die Liebe zur Natur, Fotografieren, Spaziergänge mit unserem Hund, Reisen, Wandern, Backen und Geschichten erfinden. Auch springe ich bei fast allen Temperaturen in jegliches kühle Nass, lache herzlich gerne, genieße die Stille und schaue mit liebevollem und clowneskem Blick auf das Leben.

Kontakt und Anmeldung

Gerne können Sie per Mail oder Telefon Kontakt mit mir aufnehmen:

Telefon: 079 953 46 2

Sie können auf der Combox eine Nachricht hinterlassen.

Mail : beatrix.ott@psychologie.ch

Adresse:

Beatrix Ott
Kultur & Soziales Ott GmbH
Ahornstrasse 60
9000 St. Gallen

So finden Sie mich:



Bus Nr. 7 & 8 (Haltestelle Ahorn direkt vor dem Haus)

Bus Nr. 3 & 4 (Haltestelle Waldacker + 400 m Fussweg)

Parkplätze stehen rund ums Haus zur Verfügung (blaue Zone)

Im Notfall

wenden Sie sich bitte direkt

- an Ihren **Hausarzt/Ihre Hausärztin**
- an den **ärztlichen Notfalldienst** St. Gallen: 0900 144 144
- ans **Kriseninterventionszentrum** KIZ St. Gallen, 071 914 44 44
- **Die dargebotene Hand Ostschweiz:** 143

Allgemeine Informationen

Dauer

Die Krankenkasse genehmigt in der Regel 2x 15 Einzelstunden. Sollten mehr Therapiestunden nötig sein, wird über Ihren Hausarzt oder Psychiater ein Antrag auf Verlängerung gestellt.

Meist dauert eine Einzelsitzung 60 Minuten. Den Rhythmus der Termine vereinbaren wir gemeinsam je nach Situation und Problemstellung.



In der Praxis oder Online

Neben Therapie vor Ort können Gespräche online oder telefonisch geführt werden.

Voraussetzung für eine Online-Therapie sind 3 persönliche Gespräche in meiner Praxis, bei welchen wir gemeinsam entscheiden, ob eine reine Online-Therapie sinnvoll und gewinnbringend erscheint.

Schweigepflicht

Als Psychotherapeutin unterstehe ich der Schweigepflicht und bin den ethischen Richtlinien des Psychologinnenverbandes FSP, der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen, verpflichtet.

Verbindlichkeit

Vereinbarte Termine sind verbindlich. Bitte beachten Sie, dass Termine, welche nicht mindestens 24 Stunden vor der Sitzung abgesagt werden, in Rechnung gestellt werden.

Finanzierung

Bzgl. der Finanzierung einer psychologischen Psychotherapie kommen folgende Möglichkeiten in Frage:

- **Abrechnung über die Grundversicherung**
Seit 01.07.2022 dürfen Psychotherapeuten selbständig über die Grundversicherung abrechnen.
Voraussetzung: Rezept durch Arzt/Ärztin mit Titel in Allgemeiner Innerer Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, in Kinderpsychiatrie und -psychotherapie, in Kinder- und Jugendmedizin oder mit interdisziplinärem Schwerpunkt Psychosomatische und psychosoziale Medizin; im Falle von Krisenintervention oder Kurztherapien Rezept durch Arzt/Ärztin aller Fachrichtungen
- **Selbstzahler(in)**
Sie können die Kosten für die Psychotherapie selbst tragen.
Der Tarif beträgt CHF 160.-/h
- **Zusatzversicherung**
Es ist möglich, sich ohne Rezept in Psychotherapie zu begeben. Mit Rezept erfolgt die Abrechnung automatisch über die Grundversicherung. Bitte klären Sie vorgängig mit Ihrer Krankenkasse ab, ob diese über die Zusatzversicherung einen Beitrag leistet.

Ich erfülle die Voraussetzungen zur Abrechnung über die Grundversicherung, bin beim BSV (Bundesamt für Sozialversicherungen) gemeldet und sowohl bei PsyReg des BAG (Bundesamt für Gesundheit) als auch beim PsyFinder der FSP (Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen) als anerkannte Psychotherapeutin gelistet.