PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
nach dem Heilpraktikergesetz

Psychotherapie verstehen

Dein Wegweiser für den ersten Schritt

Kostenfreies E-Book

YOU ARE NOW
by Xenia®

you-are-now.de | Instagram: you_are_now_by_xenia

KAPITEL 1

Willkommen

Xenia Valentina Fuhrmann, Praxis für Psychotherapie
Hofgut Neuhof, Carl-Schumacher-Weg 9 (Reihenhaus 9), 63303 Dreieich



Schön, dass du hier bist. Wenn du dieses E-Book liest, beschäftigst du dich vielleicht gerade mit dem Gedanken, dir Unterstützung zu holen. Das ist ein wichtiger und mutiger erster Schritt.

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und begleite in meiner Praxis Männer, Frauen, Jugendliche und Kinder ab dem Grundschulalter. Vor meiner therapeutischen Tätigkeit habe ich über 15 Jahre in der Wirtschaft gearbeitet, bis hin zu einer leitenden Position in einem Klinikkonzern. Studiert habe ich Wirtschaftspsychologie (Bachelor) und Personalentwicklung (Master). Heute arbeite ich mit Verhaltenstherapie und Gesprächstherapie und habe mich unter anderem in AD(H)S- und Autismus-Spektrum-Diagnostik, Gruppentherapie und EMDR weitergebildet.

Meine Haltung heißt **YOU ARE NOW**: Es ist wichtig, innezuhalten und für sich selbst zu sorgen. Sich selbst zu finden ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um für sich und andere da sein zu können.

Was dich in diesem E-Book erwartet

Verständliche Antworten auf die häufigsten Fragen rund um Psychotherapie: Was passiert dort eigentlich, wie läuft ein Einstieg ab, und was kannst du schon heute für dich tun? Es ersetzt keine Diagnose und keine persönliche Beratung, es soll dir Orientierung geben.

KAPITEL 2

Was ist Psychotherapie, und was nicht?

Psychotherapie ist ein strukturierter, vertrauensvoller Prozess, in dem du mit fachlicher Begleitung deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen besser verstehen und neue Wege ausprobieren kannst. Du bleibst dabei die Expertin oder der Experte für dein eigenes Leben.

Häufige Mythen

- **„Therapie ist nur etwas für Menschen in einer schweren Krise.“** Viele Menschen kommen, weil sie sich erschöpft fühlen, Entscheidungen treffen müssen oder sich selbst besser verstehen möchten.
- **„Da liege ich auf der Couch und rede nur über meine Kindheit.“** Moderne Psychotherapie ist ein Gespräch auf Augenhöhe. Oft geht es sehr konkret um deinen Alltag und deine Ziele.
- **„Mir wird vorgeschrieben, was ich tun soll.“** Ich schiebe niemanden den Berg hoch. Ich begleite und zeige Perspektiven auf, den eigenen Weg gehst du selbstbestimmt.
- **„Hilfe zu suchen ist ein Zeichen von Schwäche.“** Das Gegenteil ist der Fall. Es braucht Stärke, hinzuschauen und Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen.

Gut zu wissen

Psychotherapie ist keine Wunderlösung und kein Ersatz für ärztliche Abklärung. Deshalb bitte ich zu Beginn darum, mögliche körperliche Ursachen von Beschwerden bei Haus- oder Fachärzt:innen abklären zu lassen.

KAPITEL 3

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Einen „perfekten“ Zeitpunkt gibt es nicht. Diese Anzeichen können aber ein Hinweis darauf sein, dass Unterstützung guttun könnte:

- Du fühlst dich über längere Zeit erschöpft, niedergeschlagen oder innerlich unruhig.
- Gedanken kreisen und lassen sich schwer abstellen, oder du schläfst schlecht.
- Ängste oder Sorgen schränken deinen Alltag ein.
- Beziehungen oder Konflikte belasten dich dauerhaft.
- Eine Lebensphase (Trennung, Trauer, Jobwechsel) fordert dich stark heraus.
- Du merkst, dass du immer wieder in dieselben Muster gerätst.
- Du hast das Gefühl, dich selbst aus den Augen verloren zu haben.

Du musst nicht warten, bis es „schlimm genug“ ist. Auch Neugier und der Wunsch nach mehr Lebensqualität sind gute Gründe.

Akute Krise?

Wenn du dich in einer akuten Notlage befindest oder daran denkst, dir etwas anzutun, wende dich bitte sofort an den Notruf **112**, die Telefonseelsorge (kostenfrei, rund um die Uhr) unter **0800 111 0 111** oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter **116 117**. Meine Praxis ersetzt keine Notfallversorgung.

KAPITEL 4

Verhaltenstherapie und Gesprächstherapie

In meiner Praxis kombiniere ich etablierte und innovative Ansätze, passend zu dir und deinem Anliegen. Der Schwerpunkt liegt auf zwei Verfahren:

Verhaltenstherapie

Sie geht davon aus, dass ungünstige Denk- und Verhaltensmuster erlernt wurden und deshalb auch wieder verändert werden können. Gemeinsam erkennen und verstehen wir diese Muster und probieren konkrete Werkzeuge aus, die im Alltag unterstützen können.

Gesprächstherapie

Sie gehört zu den humanistischen Verfahren und betont die Wachstums- und Entwicklungsfähigkeit des Menschen. Im Zentrum stehen **Wertschätzung, Empathie und Kongruenz**. In geschützter Atmosphäre haben deine Gedanken und Gefühle Raum, in deinem Tempo.

Ergänzend

- **Entspannungstechniken**, die du im Alltag nutzen kannst
- **Achtsamkeit**, um mehr im Moment zu sein
- **EMDR** als Ansatz in der Traumatherapie

> **Dein Umfeld, deine Wahl**
>
> Sitzungen können vor Ort in der Praxis in Dreieich (Hofgut Neuhof), draußen in der Natur, online oder telefonisch stattfinden. Du entscheidest, womit du dich am wohlsten fühlst.



KAPITEL 5

Der Ablauf bei mir

1

Kostenfreies Telefonat

In einem kurzen Gespräch (ca. 10 Minuten) klären wir, ob dein Anliegen und mein Angebot zusammenpassen. Völlig unverbindlich.

2

Unterlagen digital

Du erhältst Datenschutzvereinbarung, Behandlungsvertrag und Patientenfragebogen vorab per Mail. So bleibt in der Sitzung mehr Zeit für dich.

3

Ärztliche Abklärung

Bitte lass mögliche körperliche Ursachen bei deiner Hausärztin, deinem Hausarzt oder bei Fachärzt:innen abklären.

4

Erste Sitzung (60 Min.)

Ein entspanntes Ankommen. Wir sprechen über deine Situation, bauen Vertrauen auf und besprechen das weitere Vorgehen, zum Beispiel Termine, Behandlungsplan und eventuell weiterführende Diagnostik.

5

Gemeinsam weitergehen

In regelmäßigen Sitzungen (50 Min.) arbeiten wir an dem, was dir im Moment am wichtigsten ist.



KAPITEL 6

Häufige Themen

Diese Anliegen begegnen mir in der Praxis besonders oft. Die Liste ist nicht vollständig, sprich mich gern auf dein Thema an.

• Stress, Erschöpfung, Burnout	• Niedergeschlagenheit, Depression
• Ängste und Panik	• Schlafprobleme
• Selbstwert	• Konflikte und zwischenmenschliche Beziehungen
• Bindungsprobleme	• Herausfordernde Lebensphasen (Trauer, Trennung, Beruf)
• AD(H)S	• Autismus-Spektrum
• Trauma (EMDR)	• Entscheidungen und Sexualität

Schwerpunkt: AD(H)S

Gerade bei Frauen bleibt AD(H)S oft bis ins Erwachsenenalter unentdeckt, weil sich die Symptome anders zeigen können. In meiner Praxis biete ich eine AD(H)S-Diagnostik für Erwachsene an. Sie erfolgt über mehrere Sitzungen und bezieht unter anderem Anamnese, frühere Schulzeugnisse, Fremdeinschätzungen und Testverfahren wie den DIVA-5 ein. Eine AD(H)S-bezogene Therapie biete ich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

Schwerpunkt: Schlafprobleme

Schlaf und seelisches Wohlbefinden hängen eng zusammen. Gemeinsam schauen wir, was deinen Schlaf beeinflusst, und entwickeln Strategien, die zu dir passen.

KAPITEL 7

Einzel- oder Gruppentherapie?

Einzeltherapie bietet einen geschützten Rahmen, in dem du ganz individuell an deinen Themen arbeiten kannst.

Gruppentherapie ermöglicht den Austausch mit Menschen, die Ähnliches erleben. Das kann das Gefühl von Isolation verringern und neue Perspektiven eröffnen. Ich arbeite mit Kleingruppen von 3 bis in der Regel maximal 6 Teilnehmenden, je nach Gruppe wöchentlich, 2-wöchentlich oder monatlich. Aktuelle Schwerpunkte: Depression, Panik und Angst, ADHS sowie themenoffen.

Oft ergänzen sich beide Formen. Gemeinsam gestalten wir einen individuellen Behandlungsplan. Vor der Teilnahme an einer Gruppe findet eine Einzel-Erstsitzung statt.



KAPITEL 8

Fünf Impulse für den Alltag

1. Kurz innehalten

Plane dreimal am Tag eine Minute ein: Atme bewusst ein und aus und frage dich, wie es dir gerade geht.

2. Gedanken aufschreiben

Notiere kreisende Gedanken am Abend. Was auf Papier steht, muss nicht mehr im Kopf bleiben.

3. Bewegung und Natur

Schon ein kurzer Spaziergang kann Anspannung abbauen, auch bei Wind und Wetter.

4. Schlafroutine

Feste Zeiten und ein ruhiger Abend ohne Bildschirm können deinem Schlaf guttun.

5. Dir selbst ein guter Freund sein

Frage dich: Was würde ich einer Freundin sagen, der es so geht wie mir?

> **Hinweis**
>
> Diese Impulse sind Anregungen für den Alltag und ersetzen keine therapeutische oder ärztliche Behandlung.

KAPITEL 9

Kosten und Selbstzahlung

Meine Praxis ist eine private Selbstzahlerpraxis. Ich rechne nicht mit den gesetzlichen Krankenkassen ab, die Rechnung erhältst du direkt von mir.

Leistung	Dauer	Honorar
Erstkontakt per Telefon	ca. 10 Min.	kostenfrei
Vorab-Unterlagen (digital)	-	kostenfrei
Erste Therapiesitzung inkl. YOU ARE NOW-Paket	60 Min.	132 €
Einzeltherapiesitzung	50 Min.	110 €
Gruppensitzung	100 Min.	110 €

Kostenübernahme

Bitte kläre vor der ersten Sitzung mit deiner privaten Krankenversicherung oder Zusatzversicherung, ob sie Kosten oder Zuzahlungen für eine Psychotherapie bei einer Heilpraktikerin für Psychotherapie übernimmt.

Stand der Honorare: Oktober 2026. Aktuelle Angaben findest du immer auf you-are-now.de.

KAPITEL 10

Häufige Fragen

Muss ich schon wissen, was mein Problem ist?

Nein. Es reicht, wenn du spürst, dass etwas nicht stimmig ist. Das Finden von Worten gehört zum Prozess.

Wie lange dauert eine Therapie?

Das ist sehr individuell und hängt von deinem Anliegen und deinen Zielen ab. Wir besprechen es transparent im Verlauf.

Kann ich auch online oder draußen teilnehmen?

Ja. Sitzungen sind vor Ort, in der Natur, online oder telefonisch möglich, auch kurzfristig.

Was, wenn wir nicht zueinander passen?

Dann sagen wir das offen. Das kostenfreie Erstgespräch dient genau dazu, das herauszufinden.

Für wen ist die Praxis?

Für Männer, Frauen, Jugendliche und Kinder ab dem Grundschulalter.

Was ist ein Heilpraktiker für Psychotherapie?

Eine staatliche Erlaubnis durch das Gesundheitsamt nach amtsärztlicher Überprüfung, Psychotherapie auszuüben. Die Abrechnung erfolgt privat.

KAPITEL 11

Dein nächster Schritt

Du musst nicht alles allein bewältigen. Wenn du das Gefühl hast, dass ein Gespräch dir guttun könnte, melde dich gern für ein unverbindliches, kostenfreies Telefonat.

Schenke dir mehr Lebensqualität. **YOU ARE NOW.** Kurzfristige Termine möglich.

Kontakt

Website: **you-are-now.de**

Instagram: **@you_are_now_by_xenia**

E-Mail: **praxis@you-are-now.de**

Telefon: **+49 151 22 22 51 64**

Praxis: Hofgut Neuhof, Carl-Schumacher-Weg 9 (Reihenhaus 9), 63303 Dreieich



Rechtlicher Hinweis: Dieses E-Book dient der allgemeinen Information und ersetzt keine Diagnose, ärztliche Beratung oder Behandlung. Es enthält keine Heilversprechen. Herausgeberin: Xenia Valentina Fuhrmann, YOU ARE NOW by Xenia®, Hofgut Neuhof, Carl-Schumacher-Weg 9 (Reihenhaus 9), 63303 Dreieich. Die Ausübung der Psychotherapie erfolgt auf Grundlage einer Heilerlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz, beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie.