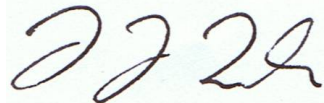


## Zu meiner Person

Psychotherapie ist ein sehr persönliches Arbeitsfeld. Darum finde ich es angemessen mich und meinen beruflichen Werdegang hier kurz vorzustellen.

Ich bin 1963 geboren. Nachdem ich eine Ausbildung zum Tischler abgeschlossen hatte und einige Jahre selbständig im Handwerk tätig war, studierte ich Sozialpädagogik an der FH Düsseldorf. Ca. 10 Jahre arbeitete ich mit Kindern, Jugendlichen und Familien im sozialen Brennpunkt. Danach befasste ich mich mit der Inobhutnahme von Kindern und Jugendlichen in Krisensituationen. Hier lernte ich die systemisch-lösungsorientierte Beratung kennen und schätzen. Ich durchlief die Ausbildung zum systemisch-/ lösungsorientierten Berater. Nach deren Abschluss bekam ich die Chance in der Beratungsstelle der ginko - Stiftung für Prävention, im Bereich Jugend- und Familienberatung tätig zu sein. Dort arbeite ich seit 10 Jahren, aktuell in Teilzeit. Seit über 15 Jahren bin ich mit der systemisch-/ lösungsorientierten Beratung und Therapie von Erwachsenen, Jugendlichen und Familien befasst. Vor 7 Jahren konnte ich mich auch in einer zweiten Gesprächstherapeutischen Methode qualifizieren und bilde heute Fachkräfte aus Schule, Jugendhilfe und Gesundheitsförderung in Motivational Interviewing (MI) aus. Seit meiner Zulassung als Heilpraktiker 2009 arbeite ich auch in eigener Praxis. Neben der Psychotherapie, biete ich auch klassische Homöopathie und Ohrakupunktur an (siehe [www.praxis-hjhaak.de](http://www.praxis-hjhaak.de)).



## Praxis Hans-Jürgen Haak Hüttenstraße 11 40215 Düsseldorf

**Hans-Jürgen Haak**  
Heilpraktiker  
Telefon: 0211 3677410  
E-Mail: [info@praxis-hjhaak.de](mailto:info@praxis-hjhaak.de)  
[www.praxis-hjhaak.de](http://www.praxis-hjhaak.de)

### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

**Vom Hauptbahnhof**  
Straßenbahn-Linien  
704, 709, 719  
2 Stationen bis Haltestelle  
Berliner Allee

**Vom Jan-Wellem-Platz**  
Straßenbahn-Linien  
701, 711, 713  
2 Stationen bis Haltestelle  
Berliner Allee

**Ebenfalls zur Haltestelle Berliner Allee  
fahren die Busse der Linien 780, 782 und  
785**

## Praxis Hans-Jürgen Haak

## Psychotherapie (HPG)\*



## Klienteninformation

\*nach dem Heilpraktikergesetz

*„Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!“<sup>1</sup>*

Sowohl die systemische Therapie, (insbesondere mit Familien), als auch die lösungsorientierte Kurzzeittherapie, nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg, haben seit den 80er Jahren einen festen Platz in der Psychotherapielandschaft eingenommen. Die von Ihnen entwickelten Sichtweisen und Methoden bilden zentrale Elemente meiner Arbeit und haben sich in 15 Jahren Anwendung sehr bewährt. Das gilt auch für die Therapie von Abhängigkeiten. (siehe [www.praxis-hjhaak.de](http://www.praxis-hjhaak.de))

## Salutogenese<sup>2</sup>

Ich bin der festen Überzeugung, dass es nicht hilfreich ist sich hauptsächlich mit der Entstehung von Unwohlsein oder Krankheit zu befassen und die Ursachen des Leidens zu analysieren, in der Hoffnung auf diesem Wege Lösungen zu finden. Aussichtsreicher erscheint es mir, sich mit der Frage zu befassen wie Wohlbefinden und Gesundheit entstehen und gefördert werden können.

---

<sup>1</sup> Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag

<sup>2</sup> Lat.: Salus (Gesundheit), Griech.: Genese (Entstehung)

## Ressourcenorientierung

Die Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten und Problemen ist ein zentraler Bestandteil jeder Psychotherapie und Beratung. Sich hauptsächlich auf die Schwierigkeiten zu konzentrieren, führt allerdings nicht selten dazu, dass wir in eine Art „Problemtrance“ verfallen und so dermaßen von unseren Schwierigkeiten gefangen sind, dass Veränderung kaum möglich zu sein scheint. Der Blick auf die zur Verfügung stehenden Ressourcen schafft Raum für Veränderung und steigert die Zuversicht. Leider sind wir alle daran gewöhnt unsere Ressourcen konsequent zu ignorieren. Ressourcenorientiertes arbeiten bedeutet also trotz dieser Gewohnheit, bestehende Ressourcen zu entdecken und praktisch nutzbar zu machen. Diese Arbeit darf humorvoll sein und Spaß machen.

## Lösungs- und handlungsorientierte Arbeit

*„Wir müssen die Welt nicht verstehen, wir müssen uns in ihr zurechtfinden.“<sup>3</sup>*

Oftmals ist es effektiver in der Therapie praktische Handlungsmöglichkeiten, in kleinen praktisch umsetzbaren Schritten, zu entwickeln, als ein Problem umfassend und theoretisch verstehen zu wollen.

---

<sup>3</sup> Albert Einstein

Lösungsorientierte Arbeit befasst sich mit konkreten Fragen, zum Beispiel:

- Wie sieht eine positive Veränderung eigentlich aus?
- Habe ich schon Teilerfolge erzielt und diese vielleicht gar nicht bemerkt?
- Wie habe ich diese Teilerfolge erreicht? Welche Ressourcen habe ich genutzt?
- Welche Möglichkeiten stehen mir noch zur Verfügung?
- Welche Schritte in Richtung einer Verbesserung kann ich machen und sind diese klein genug um erfolgreich zu sein?

## Kurzzeittherapie

*„Es kann uns niemand daran hindern über Nacht klüger zu werden.“<sup>4</sup>*

Veränderung ist ein Prozess und braucht Zeit. Das heißt aber nicht, dass eine hilfreiche und zielführende Therapie sehr lange dauern muss. So viel Therapie wie nötig und so wenig wie möglich, hat sich für mich als sehr gutes Motto erwiesen.

Ich biete Einzelstunden (a 60 Minuten) und Kurzzeittherapieeinheiten von 5 Stunden an. Welches Modell für Sie erfolgversprechend ist, kann am einfachsten im persönlichen Gespräch geklärt werden. Informationsgespräche sind gegen einen Unkostenbeitrag von 20 Euro möglich.

---

<sup>4</sup> Nossrat Peseschkian (Familientherapeut)