

Patient*inneninformation Merkblatt

Praxis für Körper. Raum. Seele.

Nicole Forrai | Heilpraktikerin für Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz)

Stand: Juli 2025

1. Bezeichnung der Methode

Ich biete psychotherapeutische Begleitung auf Grundlage des Heilpraktikergesetzes an. In meiner Praxis arbeite ich mit einem integrativen Ansatz. Das bedeutet: Ich verbinde verschiedene therapeutische Verfahren, die sich in der Praxis als hilfreich und wirksam erwiesen haben – individuell abgestimmt auf Ihre Anliegen und Ihr Tempo. Ich setze sie mit therapeutischer Sorgfalt und auf Grundlage meiner Ausbildungen und Praxiserfahrung ein.

Zu den von mir angewandten Methoden gehören:

Schematherapeutische Elemente

Die Schematherapie zählt zur sogenannten dritten Welle der kognitiven Verhaltenstherapie. Sie verbindet bewährte kognitive Verfahren mit emotionsfokussierten, achtsamkeitsbasierten und beziehungsorientierten Ansätzen. Ziel ist es, wiederkehrende Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster zu erkennen, die oft aus frühen Erfahrungen stammen. Durch das achtsame Arbeiten mit sogenannten „Schemata“ können hinderliche Muster verändert und neue innere Haltungen aufgebaut werden.

Systemische Körperpsychotherapie

Diese Methode verbindet systemische Sichtweisen mit körpertherapeutischer Arbeit. Sie geht davon aus, dass der Körper ein aktiver Träger von Erfahrungen ist – und unterstützt dabei, über körperliches Spüren Zugang zu unbewussten Anteilen und innerer Orientierung zu finden. Denn unser Körper erinnert, reagiert und trägt oft das, wofür uns die Worte (noch) fehlen. So entsteht Zugang zu unbewussten Dynamiken und zu neuen Handlungsmöglichkeiten.

Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie

In dieser therapeutischen Haltung nach Carl Rogers stehen Empathie, Echtheit und bedingungslose Wertschätzung im Zentrum. Der Ansatz beruht auf der Überzeugung, dass Menschen über eine natürliche Tendenz zur Entwicklung und Selbstheilung verfügen. Der Mensch wird als Expert*in für sich selbst betrachtet – die therapeutische Beziehung bietet einen sicheren Rahmen, in dem Entwicklung aus sich heraus geschehen kann.

Hypnosystemische Ansätze

Hypnosystemische Arbeit – entwickelt aus der Hypnotherapie nach Milton Erickson – verbindet Konzepte der modernen Hypnotherapie mit systemischen Denkweisen. Sie nutzt die Ressourcen des Unbewussten und arbeitet mit inneren Bildern, Imaginationen

und Zuständen fokussierter Aufmerksamkeit – immer auf Augenhöhe und in enger Rückkopplung mit dem bewussten Erleben. Diese Ansätze sind heute in Coaching, Psychotherapie und Beratung weit verbreitet.

2. Ziel dieser Information

Diese Information dient Ihrer Orientierung und Aufklärung über Rahmenbedingungen, Möglichkeiten und Grenzen der in meiner Praxis angewendeten Verfahren. Sie ersetzt keine persönliche Beratung, hilft jedoch, ein realistisches Verständnis für die Arbeitsweise und den therapeutischen Rahmen zu entwickeln.

3. Art der Methode

Die von mir eingesetzten Methoden sind psychotherapeutisch fundiert und werden – teils im Rahmen von Richtlinienverfahren, teils als bewährte Praxis – seit vielen Jahren erfolgreich in Coaching, Psychotherapie und Beratung eingesetzt. Nicht alle Verfahren sind jedoch Bestandteil der Regelversorgung durch die gesetzliche Krankenversicherung. Die Leistungen erfolgen auf Selbstzahlerbasis nach dem Heilpraktikergesetz (§ 1 HeilprG).

Ich weise darauf hin, dass:

- meine psychotherapeutische Tätigkeit keine ärztliche oder psychiatrische Behandlung ersetzt,
- die eingesetzten Methoden (insbesondere körperorientierte Verfahren und hypnosystemische Ansätze) nicht in jedem Fall dem aktuellen Stand der evidenzbasierten Schulmedizin entsprechen,
- keine Heilsversprechen gegeben werden dürfen,
- und eine Behandlung nur bei psychischer Stabilität und ausreichender Selbststeuerungsfähigkeit begonnen werden kann.

Die Anwendung erfolgt ausschließlich im Rahmen einer heilkundlichen Tätigkeit im Sinne des Heilpraktikergesetzes.

Die in meiner Praxis eingesetzten Methoden zielen auf psychische Stabilisierung, Selbstverbindung und innere Entwicklung. Es handelt sich dabei nicht um Ersatz für notwendige medizinische, psychiatrische oder notfalltherapeutische Maßnahmen.

4. Anwendung der Methode

Ich wende die beschriebenen Methoden auf Basis meiner Ausbildungen, meiner Praxiserfahrung sowie eigener Fortbildung kontinuierlich weiterentwickelt an. Die Auswahl der Methoden erfolgt individuell und in enger Absprache mit Ihnen – auf Grundlage Ihrer persönlichen Themen, Zielsetzungen und aktuellen psychischen Verfassung.

Bitte beachten Sie: In dieser Information werden keine Indikationen genannt. Die angewendeten Verfahren orientieren sich an Ihren Anliegen, nicht an medizinischen Diagnosen.

5. Ablauf der Behandlung

Erstkontakt & Orientierung

Zu Beginn biete ich ein **kostenfreies (telefonisches) Erstgespräch** (ca. 20 Minuten) an. Wir klären Ihr Anliegen, Fragen zum Ablauf und prüfen gemeinsam, ob eine Zusammenarbeit stimmig ist.

Kennenlernen & Klärung

In den ersten **ein bis drei Sitzungen** (60 Minuten) haben Sie Raum, Ihre Themen in Ruhe zu schildern. Ich gebe eine erste Einschätzung und wir finden gemeinsam heraus, welche Begleitung für Sie sinnvoll und passend ist. In dieser Zeit wird der Behandlungsplan entwickelt und mit Ihnen abgestimmt.

Gemeinsames Arbeiten

In der weiteren Arbeit verbinden wir **Gespräch, Körperwahrnehmung, systemische Perspektiven und innere Bilder**. Wir erkunden Muster, aktivieren Ressourcen und schaffen Raum für neue Erfahrungen – in Ihrem Tempo und mit methodischer Klarheit.

Abschluss & Integration

Wenn sich Veränderung, mehr Klarheit oder Stabilität zeigen, gestalten wir das Ende der Therapie bewusst. Wir sichern das Erarbeitete, klären offene Fragen und blicken auf das, was Sie mitnehmen – und was weiter wachsen darf.

Sitzungsrahmen

- **Dauer:** ca. 60 Minuten (Einzelsitzungen)
- **Frequenz:** in der Regel wöchentlich oder 14-tägig, individuell anpassbar
- **Ort:** vor Ort in meiner Praxis (Potsdam, Brandenburger Str. 63) oder online via datengeschützter Plattform von therapie.de
- **Erstgespräch** (telefonisch, ca. 20–30 Min.): kostenfrei

Ein typischer Prozess umfasst mehrere Sitzungen. Die Dauer einer Begleitung hängt von Ihrem Anliegen, Ihrer Lebenssituation und Ihren Wünschen ab.

6. Mögliche Reaktionen

Im Verlauf der Therapie kann es – insbesondere bei tiefergehenden Prozessen – zu emotionalen, körperlichen oder kognitiven Reaktionen kommen, z. B.:

- vorübergehende Müdigkeit oder Unruhe
- intensives Nachspüren oder emotionale Verstärkung
- Veränderungen im Erleben oder Verhalten

Diese Reaktionen sind in vielen Fällen Ausdruck innerer Auseinandersetzung und werden in der therapeutischen Arbeit achtsam begleitet.

7. Kosten & Abrechnung

Die Behandlungskosten werden von Ihnen selbst getragen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten in der Regel nicht. Eine Einzelsitzung (ca. 60 Minuten) kostet 96 Euro.

In Einzelfällen ist eine anteilige Erstattung durch private Krankenversicherungen oder Zusatzversicherungen möglich. Sie erhalten eine Rechnung gemäß § 4 Nr. 14 UStG (umsatzsteuerfrei).

Die genauen Konditionen regelt der Behandlungsvertrag.

8. Anwendungsbeschränkungen

Die angebotene psychotherapeutische Begleitung ist **nicht geeignet bei:**

- akuten psychiatrischen Erkrankungen (z. B. Psychosen, schwere Depressionen mit Suizidalität)
- akuten Suchterkrankungen
- akuter Eigen- oder Fremdgefährdung
- laufender medikamentöser Umstellung ohne ärztliche Begleitung

Bitte sprechen Sie mich bei Unsicherheiten direkt an – ich helfe Ihnen ggf. bei der Weitervermittlung an geeignete Fachstellen.

9. Maßnahmen bei unerwünschten Reaktionen

Bei anhaltend belastenden Reaktionen oder auftretenden Symptomen, die über das gewöhnliche Maß einer psychischen Auseinandersetzung hinausgehen, wird ein ärztlicher oder fachpsychologischer Kontakt empfohlen. In dringenden Fällen vermittele ich schnellstmöglich weiter oder verweise an zuständige Not- und Krisendienste. [Hier finden Sie weiterführende Notrufnummern.](#)

10. Erfolgsaussichten

Psychotherapeutische Prozesse verlaufen individuell. Eine konkrete Wirkung kann nicht zugesichert werden.

Der Verlauf hängt unter anderem ab von:

- Ihrer Motivation und Bereitschaft zur Selbstreflexion
- der Passung zwischen Ihnen und mir
- äußeren Lebensbedingungen und inneren Prozessen



Nicole Forrai
Heilpraktikerin für Psychotherapie
c/o im fokus. – Institut für Yoga und Psychotherapie
Brandenburger Str. 63
14467 Potsdam
kontakt@nicoleforrai-therapie.de
www.nicoleforrai-therapie.de

Meine Arbeit basiert auf professionellen Standards, ethischer Haltung und einer achtsamen Prozessgestaltung. Sollte sich im Verlauf zeigen, dass eine andere Form der Unterstützung hilfreicher wäre, bespreche ich dies offen mit Ihnen.

11. Verfasserin

Nicole Forrai

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Praxis für Körper. Raum. Seele.
Brandenburger Straße 63 · 14467 Potsdam
E-Mail: kontakt@nicoleforrai-therapie.de
www.nicoleforrai-therapie.de

Datum der Erstellung: Juli 2025, letzte Aktualisierung Juli 2025