Willkommen in meiner Praxis

Informationen für Patientinnen und Patienten

Vielleicht wissen Sie schon sehr genau, was Sie verändern möchten. Vielleicht spüren Sie zunächst nur, dass etwas belastet und Sie sich Unterstützung wünschen. Beides darf am Anfang stehen. Sie müssen Ihr Anliegen noch nicht vollständig erklären können, um mit mir ins Gespräch zu kommen.

Ein geschützter Raum für Ihr Anliegen

Ich bin Thomas Ammich, Heilpraktiker für Psychotherapie. In meiner Privatpraxis in Kevelaer begleite ich Menschen mit psychischen und emotionalen Beschwerden. Grundlage meiner Arbeit ist die auf das Gebiet der Psychotherapie beschränkte Heilpraktikererlaubnis. Wir klären gemeinsam, ob mein Angebot zu Ihrem Anliegen und Ihrem Behandlungsbedarf passt.

Zu meinen Schwerpunkten gehören Ängste und Panik, innere Unruhe, Stress und Schlafbeschwerden. Auch belastende Veränderungen, Verlust, Selbstzweifel oder Schwierigkeiten mit persönlichen Grenzen können Anlass für ein Gespräch sein. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Rauchentwöhnung bei Tabakabhängigkeit.

So beginnt unsere Zusammenarbeit

In einem kostenlosen, unverbindlichen Kennenlerngespräch von etwa 15 Minuten können Sie erste Fragen stellen und einen Eindruck von mir und meiner Arbeitsweise gewinnen. Das Gespräch ist telefonisch oder per Video möglich und dient der Orientierung; es ist noch keine Behandlung.

Beim Ersttermin nehmen wir uns 90 Minuten Zeit für Ihr Anliegen, Ihre bisherige Geschichte und eine diagnostische Abklärung. Daraus entwickeln wir die nächsten Schritte. Folgetermine dauern 60 Minuten.

Sie dürfen sich Zeit nehmen.

Sie können Fragen stellen und in Ruhe entscheiden, ob Sie sich eine Zusammenarbeit vorstellen können. Welche Methoden wir nutzen und welche Ziele wir verfolgen, stimmen wir gemeinsam ab.

Hier finden Sie mich

Antoniusstraße 1 · 47623 Kevelaer
Telefon: 02832 5039218 · E-Mail: kontakt@thomas-ammich.de
Informationen und Online-Terminbuchung: www.thomas-ammich.de

Wie ich therapeutisch arbeite

Individuell, integrativ und in Ihrem Tempo

Ich arbeite integrativ: Meine Schwerpunkte sind die personzentrierte Gesprächstherapie nach Carl Rogers und die Hypnosetherapie. Je nach Anliegen ergänze ich sie durch Elemente weiterer therapeutischer Ansätze.

Gesprächstherapie nach Carl Rogers

In der personzentrierten Gesprächstherapie steht Ihr persönliches Erleben im Mittelpunkt: Ihre Gedanken und Gefühle, Ihre Bedürfnisse und die Bedeutung, die eine Situation für Sie hat. Ich höre aufmerksam zu und unterstütze Sie dabei, Zusammenhänge zu erkennen, eigene Wünsche deutlicher wahrzunehmen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Wichtig sind mir einfühlendes Verstehen, Wertschätzung und Echtheit im Kontakt. Sie bestimmen mit, worüber Sie sprechen und wie weit Sie sich öffnen möchten.

Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie

Wir untersuchen, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenwirken. Dabei können Sie belastende Denkmuster erkennen, alternative Sichtweisen erproben und kleine, überschaubare Schritte im Alltag entwickeln. Übungen passen wir an Ihre Möglichkeiten an.

Systemische Perspektiven

Belastungen stehen auch im Zusammenhang mit Beziehungen und Lebensumständen. Wir können deshalb Familie, Partnerschaft, Arbeit und andere wichtige Lebensbereiche einbeziehen. Fragen nach Rollen, wiederkehrenden Mustern und vorhandenen Stärken können neue Perspektiven eröffnen. Andere Personen müssen dafür nicht an den Gesprächen teilnehmen.

Körperorientierte Ansätze

Auch der Körper kann Hinweise darauf geben, wie es Ihnen geht. Wir können die Wahrnehmung von Anspannung, Atmung oder körperlichem Erleben einbeziehen. Einfache Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen ergänzen bei Bedarf die Gespräche. Ich erkläre Ihnen die Übungen vorher.

Veränderung entsteht in Zusammenarbeit.

Wir schauen regelmäßig, was hilfreich ist. Ein bestimmtes Ergebnis oder eine feste Zahl von Sitzungen lässt sich im Voraus nicht versprechen.

Hypnosetherapie

Mit Aufmerksamkeit und inneren Vorstellungen arbeiten

In der Hypnosetherapie nutzen wir gelenkte Aufmerksamkeit, innere Bilder und Vorstellungen, um mit Ihrem Erleben und Ihren persönlichen Ressourcen zu arbeiten.

Wie eine Sitzung abläuft

Zunächst besprechen wir Ihr Ziel, Ihre Fragen und die geplante Vorgehensweise. Ich erkläre Ihnen vorher, dass Sie jederzeit Bescheid sagen können, wenn Sie die Hypnose unterbrechen oder beenden möchten. Anschließend leite ich Sie mit Worten und passenden Vorstellungen durch die Übung. Zum Schluss nehmen wir uns Zeit, wieder im Raum anzukommen und das Erlebte zu besprechen.

Ihr Erleben darf unterschiedlich sein

Manche Menschen nehmen eine deutliche Entspannung wahr, andere vor allem Konzentration oder lebhafte innere Bilder. Auch die Wahrnehmung der Umgebung kann sich verändern. Eine bestimmte Tiefe ist kein Leistungsziel. Wenn Ihnen etwas unangenehm ist, sagen Sie mir bitte Bescheid.

Sie dürfen sprechen, sich bewegen, husten oder die Nase kratzen. Auch während der Hypnose können Sie Vorschläge ablehnen.

Was vorab wichtig ist

Bitte informieren Sie mich über psychische und körperliche Erkrankungen, Medikamente, eine Schwangerschaft und frühere belastende Erfahrungen. Insbesondere bei ausgeprägter Instabilität, traumatischen Erfahrungen oder neurologischen Erkrankungen prüfen wir sorgfältig, ob Hypnose geeignet ist. Gegebenenfalls braucht es eine ärztliche Abklärung oder eine andere Behandlung.

Auch während Hypnose können unangenehme Gefühle oder belastende Erinnerungsbilder auftauchen. Solche Bilder sind kein Beweis für tatsächliche vergangene Ereignisse. Wir gehen behutsam damit um und passen die Arbeit an. Wie Sie auf Hypnose ansprechen, ist individuell; ausbleibende Veränderungen sind kein persönliches Versagen.

Der Termin zur Rauchentwöhnung umfasst Vorbereitung, Hypnose, Nachgespräch und eine kurze Hypnose-Audiodatei für zu Hause. Dauer und Honorar finden Sie auf Seite 5.

Gut vorbereitet in die Sitzung

Planen Sie etwas Zeit zum Ankommen ein. Beobachten Sie nach der Sitzung in Ruhe, wie es Ihnen geht. Bei Verunsicherung oder einer Verschlechterung sprechen Sie mich bitte an; bei dringendem Hilfebedarf gilt der Hinweis auf Seite 4.

Ein verlässlicher Rahmen

Mitentscheiden, Rückmeldung geben und Grenzen achten

Walk & Talk: Gespräche im Gehen

Nach Absprache können Gespräche bei einem ruhigen Spaziergang stattfinden, wenn Ihr Anliegen, Ihre aktuelle Verfassung und Ihre körperlichen Möglichkeiten dafür sprechen. Ein Gespräch in der Praxis bleibt eine Alternative.

Treffpunkt, Weg, Dauer, Wetter und den Umgang mit Begegnungen stimmen wir vorher ab. Bitte denken Sie an passende Kleidung und Schuhe. Im öffentlichen Raum können andere Menschen uns sehen oder Gesprächsteile hören. Diesen Unterschied zur Praxis berücksichtigen wir bei der Planung.

Ihre Rückmeldung ist willkommen

Bitte sagen Sie mir, wenn Sie sich nicht verstanden fühlen, eine Übung nicht möchten oder etwas zu schnell geht. Therapeutische Arbeit kann zeitweise anstrengend sein. Bei einer stärkeren oder anhaltenden Verschlechterung besprechen wir das weitere Vorgehen und bei Bedarf zusätzliche Hilfe.

Vertraulichkeit und weitere Behandlung

Ihre Angaben behandle ich vertraulich. Informationen gebe ich grundsätzlich nur mit Ihrer Einwilligung oder auf gesetzlicher Grundlage weiter. Näheres steht in den gesonderten Datenschutzinformationen. Eine Abstimmung mit anderen Behandelnden besprechen wir vorher mit Ihnen.

Notwendige körperliche oder fachärztliche Abklärungen bleiben wichtig. Medikamente verändern oder beenden Sie bitte nur in Rücksprache mit der verordnenden Ärztin oder dem verordnenden Arzt.

Grenzen meines Praxisangebots

Psychosen einschließlich Schizophrenie, schwere Depressionen und komplexe posttraumatische Belastungsstörungen behandle ich in meiner Praxis nicht. Sie benötigen eine spezialisierte Versorgung. Auch bei anderen Erkrankungen prüfen wir vorab, ob mein Angebot ausreicht.

Wenn Sie dringend Hilfe brauchen

Die Praxis bietet keinen Notfalldienst. Bei unmittelbarer Gefahr oder einem lebensbedrohlichen Notfall wählen Sie **112**. Für dringende ärztliche Hilfe außerhalb regulärer Sprechzeiten, die nicht warten kann: **116 117**. Warten Sie im Notfall nicht auf eine Antwort auf Ihre Nachricht an die Praxis.

Honorar und Abrechnung

Klarheit über Kosten und organisatorische Fragen

Meine Praxis arbeitet auf Selbstzahlerbasis. Wir besprechen das Honorar vor Behandlungsbeginn.

Termin	Dauer	Bis 31.12.2026	Ab 01.01.2027
Kennenlerngespräch	ca. 15 Min.	kostenlos	**kostenlos**
Ersttermin	90 Min.	150 €	**165 €**
Folgetermin	60 Min.	95 €	**100 €**
Rauchentwöhnung	120 Min.	290 €	**330 €**
Termin nach Rückfall	90 Min.	150 €	**165 €**

Es gilt das Honorar am Behandlungstag. Individuelle Honorarvereinbarungen bleiben bestehen.

Rechnung und Zahlung

Sie erhalten eine Rechnung. Die Zahlung ist auf Rechnung, per EC-/Kreditkarte oder bar möglich. Das Gebührenverzeichnis für Heilpraktiker (GebüH) kann zur Abrechnung dienen. Es ist keine amtliche Gebührenordnung; es gilt das vereinbarte Honorar.

Private Kranken- und Zusatzversicherung

Klären Sie vorab, ob Ihr Tarif die Behandlung durch einen Heilpraktiker mit auf Psychotherapie beschränkter Erlaubnis und die vorgesehenen Methoden abdeckt. Beachten Sie Erstattungsgrenzen, Selbstbehalte und nötige Zusagen. Auch bei teilweiser oder fehlender Erstattung bleibt das Honorar zu zahlen. Frühere Erstattungen sichern keine erneute Übernahme. Mit gesetzlichen Krankenkassen rechne ich nicht ab.

Wenn Sie einen Termin absagen müssen

Bitte sagen Sie möglichst frühzeitig ab. Vom vereinbarten Terminpreis sind vorgesehen:
Absage weniger als 24 Stunden vorher: 50 %
Nichterscheinen ohne Absage: 100 %

Es gelten die wirksame Vereinbarung im Behandlungsvertrag und die gesetzlichen Voraussetzungen. Anderweitige Terminvergabe und ersparte Aufwendungen werden berücksichtigt. Sie können nachweisen, dass kein oder ein geringerer Ausfall entstanden ist.

Wenn noch Fragen offen sind, sprechen Sie mich gerne an.