

# Viktor Vehreschild

Psychologe & Berater

Kontakt: Suitbertusstraße 130  
40223 Düsseldorf

Telefon: 0151 / 4050 9843

E-Mail: [mail@psychologie-in-duesseldorf.de](mailto:mail@psychologie-in-duesseldorf.de)

Website: [www.psychologie-in-duesseldorf.de](http://www.psychologie-in-duesseldorf.de)



## Beratungsschwerpunkte

### Stress & Resilienz

Die beruflichen Anforderungen verändern sich permanent. Die Folge von zunehmender Arbeitsverdichtung und ansteigender Komplexität sind Gefühle von Überforderung und Stress. Wenn Erholungsphasen nicht mehr ausreichen und Sie ständig am Limit arbeiten, kann sich dies ganz unterschiedlich bemerkbar machen: vielleicht wird der Schlaf schlechter oder der Blutdruck steigt, vielleicht fühlen Sie sich niedergeschlagen oder ständig gereizt. Frühzeitig gegenzusteuern hilft nicht nur einem Burnout-Syndrom oder einer Depression, sondern auch körperlichen Erkrankungen vorzubeugen. Seitdem die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen Gegenstand des Arbeitsschutzgesetzes ist, erkennen glücklicherweise immer mehr Unternehmen die Bedeutung des psychischen Wohlergehens ihrer Mitarbeiter.

Im Rahmen meiner Arbeit mit Einzelpersonen, Gruppen und Unternehmen bauen wir Stein für Stein eine solide Schutzmauer gegen Stress und seine Folgeerkrankungen auf. Wir entwickeln Strategien, mit denen Sie in stressigen Situationen gelassener und entspannter bleiben können. Sie erhalten einen besseren Zugang zu Ihren Talenten und Potentialen und steigern Ihre psychische Widerstandskraft, ihre Resilienz. So gelangen Sie zu neuer Autonomie und übernehmen wieder die Regie in Ihrem Leben.

In meiner Arbeit verwende ich je nach Situation Erkenntnisse aus der Systemischen Therapie, Positiven Psychologie und Kognitiven Verhaltenstherapie. Dabei arbeite ich lösungs- statt problemorientiert, zukunfts- statt vergangenheitsorientiert, stets mit einem klaren Fokus auf Autonomie und Selbstorganisation. Großen Wert lege ich auf eine wissenschaftlich fundierte Methodik und die kontinuierliche Evaluation meiner Arbeit. Mir ist es wichtig, meinen Klienten achtungsvoll und wertschätzend zu begegnen, um so die Basis für eine erfolgreiche Zusammenarbeit zu legen.

## Weitere Beratungsschwerpunkte

- ✓ Einzel- und Gruppencoaching für Fach- und Führungskräfte, beispielsweise zu den Themen Präsentationsangst, Laufbahnplanung, Work-Life-Balance, private und berufliche Konflikte etc.
- ✓ Unterstützung bei Entscheidungsprozessen und Begleitung von Veränderungsprozessen
- ✓ Seminare und Trainings zu den Themen Stressmanagement, Burnout-Prävention, Resilienzförderung, Zielsetzung & -erreichung und Kommunikation
- ✓ Workshops zur Teamentwicklung und Klärung von Konflikten
- ✓ Begleitung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen nach ArbSchG
- ✓ Forschungsmethodische und evaluative Begleitung von Projekten rund um die Themen Gesundheit im Arbeitskontext und Personalentwicklung

## Qualifikationen, Kompetenzen, Zertifizierungen

### Studium:

- + Psychologie (M. Sc.) mit den Schwerpunkten Gesundheitspsychologie und Arbeits- und Organisationspsychologie
- + Mathematik (Diplom) mit den Schwerpunkten Finanzmathematik und Optimierung, Nebenfächer Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre

### Berufserfahrung:

- + Einzelcoaching zum Aufbau von Stressbewältigungskompetenzen mit den Inhalten Ressourcenstärkung, kognitiver Umstrukturierung, Motivationsaufbau und Verhaltenstraining
- + Systemische Beratung und Prozessbegleitung für Einzelpersonen, Paare und Teams
- + Gruppentrainings in multimodaler Stressbewältigung mit den Bausteinen Kognitionstraining, Entspannungstraining, Genusstaining, Problemlösetraining und Achtsamkeit
- + Seminarleiter für Online-Kurse zur Gesundheitsförderung: „Den inneren Schweinehund besiegen“ und „Gelassen und locker im Stress“
- + freiberufliche Dozententätigkeit für diverse Universitäten und Hochschulen in den Studiengängen Psychologie, Betriebswirtschaftslehre und Mathematik
- + Leitung eines Projektstudiums „Sind achtsame Mitarbeiter die leistungsfähigeren Mitarbeiter?“
- + Spezialisierte Beratung von mittelständischen Firmenkunden einer Geschäftsbank zum Risikomanagement
- + Business Management im Bereich Zins- und Währungsmanagement einer Geschäftsbank
- + Ausbildung zum Bankkaufmann

## Weiterbildungen:

- + Ausbildung zum Trainer für multimodale Stressbewältigung nach Prof. Gert Kaluza, Zertifizierung für Präventionskurse nach §20 Abs. 1 SGB V bei allen Krankenkassen
- + Laufende zweijährige Ausbildung zum Systemischen Berater am Institut IF Weinheim, mit den Schwerpunkten: Systemtheorie, Konstruktivismus, lösungsorientierter Ansatz, narrativer Ansatz, hypnosystemisches Arbeiten, systemische Interventionstechniken für die Arbeit mit Einzelpersonen und Gruppen
- + Psychoanalytische Frühjahrsakademie an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf mit den Schwerpunkten: Grundlagen der Psychoanalyse in Coaching, Supervision und Therapie, aktuelle psychoanalytische Forschungsansätze, psychoanalytische Methoden
- + Mitglied im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP)



## Ausgewählte Vorträge und Veröffentlichungen:

- + Kommunikation als Geschenk verpacken – lösungsorientierte Gestaltung von Gesprächen
- + Stressfrei in 2 Tagen – Wunsch oder Wirklichkeit?
- + Überforderung, Stress, Burnout – Warnsignale erkennen und die Gesundheit stärken
- + Des Glückes Schmied – eine psychologische Sicht auf das Glück: Lässt es sich steigern? Wie kann ich als Führungskraft ein Arbeitsklima für glückliche und zufriedene Mitarbeiter schaffen?
- + Forschungskolloquien
  - Interventionen zur Steigerung des Wohlbefindens und Zusammenhänge zur Persönlichkeit
  - Soziale Unterstützung und Stresserleben in Partnerschaften
- + Effectiveness of two cognitive interventions promoting happiness with video-based online instructions (49. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie)

## Kooperationsprojekte mit Eva Potente - [www.evapotente.de](http://www.evapotente.de)

- + Trainings zur Kommunikation im Unternehmen
- + systemisch-psychodynamische Workshops zur Teamentwicklung
- + Lebendiges Netzwerk Düsseldorf - [www.lebendiges-netzwerk.de](http://www.lebendiges-netzwerk.de)
- + Buchprojekt „Die Rolle als Führungskraft erfolgreich und gesund gestalten“
- + Themenzentriertes, systemisches Gruppencoaching „Potenziale heben und kompetent entwickeln“, „Mein Weg zum Stress-Experten“
- + Seminare an der FernUniversität in Hagen für Studierende des Fachbereichs Psychologie