



### *Über mich:*

Nach kaufmännischer Ausbildung und Praxis habe ich an der Universität Wien mein Psychologiestudium mit Auszeichnung abgeschlossen und parallel dazu in Österreich und Italien Operngesang studiert.

Während meines Studiums begann ich, an einem Langzeit-Projekt des Pulmologischen Zentrums Baumgartner Höhe „Funktionales Atem- und Stimmtraining für Asthma- und COPD-Patienten“ mitzuarbeiten.

Im Rahmen meiner praktischen klinischen Ausbildung am Heilpädagogischen Zentrum Hinterbrühl und meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit in den **möwe** - Kinderschutzzentren (in den Bereichen Diagnostik, Prävention, Prozessbegleitung, Beratung und psychologische Behandlung für Mistelbach, Mödling, Wien, St. Pölten, sowie von 2012 – 05/ 2015 fachl. Leitung des Kinderschutzzentrums St. Pölten) sowie für das NÖ Hilfswerk Baden konnte ich vielfältige Erfahrungen in der Arbeit mit sehr belasteten Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Familien sammeln.

Als Gesangspädagogin unterrichte ich am Franz Schubert Konservatorium in Wien und befasse mich auch mit musikpsychologischen Themen.

In freier Praxis biete ich Psychotherapie mit Verhaltenstherapeutischem Ansatz, klinisch-psychologischer Diagnostik, psychologischer Beratung und Behandlung, funktionalem Atem- und Stimmtraining sowie Biofeedback als unterstützender Methode für Diagnostik, Beratung und Therapie, und bin ausgebildete Biofeedback-Therapeutin. Eine ganzheitliche Sichtweise ist mir wichtig.

Ich bin seit 2007 anerkannte **Wahlpsychologin** für die Gebietskrankenkassen.

### *Praxis:*

**Perchtoldsdorfer Straße 7/ 9  
1230 Wien**

direkt beim Bahnhof Liesing

barrierefrei

Tel. +43 (0) 650/ 221 35 27  
e-mail: [office@claudiapuhr.at](mailto:office@claudiapuhr.at)  
Website: [www.claudiapuhr.at](http://www.claudiapuhr.at)

Termine nach Vereinbarung

**MMag. Claudia Pühr**

***Klinische  
und  
Gesundheits-  
Psychologin***

*Wahlpsychologin*

*Scheidungsberatung für Eltern  
nach § 95 Abs. 1a AußStrG*

*Familien-, Eltern und  
Erziehungsberatung  
nach § 107 Abs. 3 Z 1 AußStrG*

***Psychotherapeutin  
(Verhaltenstherapie)***

***Gesangs-  
Pädagogin***

## **Angebote**

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

### **Psychologische Diagnostik:**

- Leistungs- und Teilleistungsdiagnostik (Legasthenie, Dyskalkulie u.a.)
- Persönlichkeitsdiagnostik

### **Psychologische Beratung und Behandlung:**

- Unterstützung in persönlichen Krisen und schwierigen Lebensabschnitten, Beziehungsproblemen
- Unterstützung im Umgang mit seelischen und/ oder körperlichen Belastungen
- Beratung/ Behandlung bei Problemen in Schule und Ausbildung (Lernen, Konzentration, Aufmerksamkeit)
- Familien-, Eltern- und Erziehungsberatung
- Funktionales Atem- und Stimmtraining
- Musikpsychologische Themen
- Ernährungspsychologische Themen

### **Psychotherapie - Arbeitsschwerpunkte:**

- Angst- und Panikstörungen
- Burnout, Entspannungstraining (z. B. progressive Muskelentspannung, imaginative Techniken)
- Depressionen
- Gewalt- und Missbrauchserlebnisse, Trauma
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychosomatische Beschwerden
- Schlafstörungen
- Schmerzstörungen
- Trennung/ Scheidung/ Verlust
- Zwangsstörungen
- Biofeedback-unterstützte Behandlung, z. B. bei Atmungsproblemen, Spannungskopfschmerz und Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen/ Hypertonie, Stressmanagement, etc.

### **Klinisch-psychologische Diagnostik**

In der Diagnostik werden Leistungsfähigkeit und Persönlichkeitsmerkmale, Beschwerden und als problematisch empfundene Verhaltensweisen sowie mitbedingende Umstände möglichst genau mit wissenschaftlichen Methoden abgeklärt. Art und Ausmaß der Beeinträchtigung werden genauer festgestellt. Der psychologische Befund hilft PsychotherapeutInnen, (Fach)ÄrztInnen, u.a. Berufsgruppen aus dem sozialen und Gesundheitsbereich bei der Klärung bestimmter Fragestellungen wie etwa Feststellung von Angststörungen, Depression, Entwicklungsverzögerungen, Gründe für Verhaltensauffälligkeiten etc. Sie gewinnen wichtige Informationen über die weitere Vorgangsweise sowie Notwendigkeit und Ausrichtung einer effizienten ärztlichen, psychologischen, psychotherapeutischen o.a. Behandlung.

**Wahlpsychologin:** Von den Kosten werden 80 % des Kassentarifes von der Krankenkasse refundiert.

### **Psychotherapie**

Hilft Menschen dabei, persönliche Entwicklungen und ganzheitliche Gesundheit zu fördern, seelische Belastungen zu verringern, Krisen zu bewältigen und verschiedenste Probleme (z.B. Ängste, Depressionen, Süchte, körperliche Veränderungen) zu behandeln.

Die Therapie wird mit großer Einfühlbarkeit, Flexibilität und Sorgfalt auf Basis umfangreichen Fachwissens geplant und durchgeführt, wobei die aktive Mitarbeit der KlientInnen unerlässlich ist. Die Verhaltenstherapie ist sehr vielschichtig, wissenschaftlich fundiert und ihre Wirksamkeit durch viele Untersuchungen belegt.

### **Familien-, Eltern und Erziehungsberatung nach § 107 Abs. 3 Z 1 AußStrG**

- Kann vom Gericht in Obsorge- und Kontaktrechtsverfahren zur Sicherung des Kindeswohls angeordnet werden
- Gibt Eltern Unterstützung in schwierigen Situationen bei Erziehungsfragen
- Hilft Eltern, Vertrauen in ihre erzieherischen Kräfte zurück zu gewinnen

- Hilft Eltern und Kindern, dem Entwicklungsalter des Kindes entsprechende, angemessene Verhaltensweisen im Umgang miteinander zu finden
- Begleitet Familien dabei, Krisensituationen gut zu bewältigen

### **Scheidungsberatung für Eltern nach § 95 Abs. 1a AußStrG**

Ich biete die verpflichtende "Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung"

Listeneintrag als anerkannte Beraterin des BMJ, BMFJ und kija.at: <http://www.kinderrechte.gv.at/beratung/>

### **Biofeedback**

Bei diesem Verfahren werden normalerweise unbewusste oder willentlich nicht ohne weiteres steuerbare Körperfunktionen dem Patienten über einen Computer rückgemeldet („Feedback“). Sie lernen auf anschauliche Weise, Zusammenhänge zwischen Seele und Körper zu erkennen und verschiedene Körperfunktionen (wie Muskelspannungen, Atmung, Temperatur, Puls, Hautleitwert) in Richtung des Therapiezieles zu beeinflussen.

Dadurch können Störungsbilder wie z. B. Verspannungen, chronische Kopfschmerzen und Migräne, Angststörungen, Schlafstörungen, Beckenbodenschwäche und Inkontinenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemprobleme etc. verbessert oder auch zum Verschwinden gebracht werden.

### **Funktionales Atem- und Stimmtraining**

Atmung, Körperhaltung, seelisches Befinden und Einsatz der Stimme hängen eng zusammen. Falsche Atmung, die bereits häufig bei Kindern zu beobachten ist, beeinträchtigt insbesondere im Fall von Erkrankungen der Atemwege wie Asthma oder COPD.

Patienten mit Atemwegserkrankungen, depressiven Verstimmungen oder einfach Interessierte erlernen wieder eine vertiefte Bauchatmung und mehr Kontrolle über ihre Atmung. Stimmübungen sind eng mit der richtigen Atmung verknüpft, sorgen beim Üben für mehr Spaß und machen die Erfolge hörbar. Das Training ermöglicht zudem ein Stück Selbsterfahrung und eine Steigerung des persönlichen Wohlbefindens.