

Herzbasiert. Strukturiert. Für Dich da.

Angebot für Einzelpersonen

Im Heart-Based Center biete ich psychotherapeutische Begleitung für Erwachsene an, die sich Unterstützung in herausfordernden Lebensphasen wünschen. Mein therapeutischer Ansatz verbindet Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie mit einer herzoffenen, achtsamen Haltung.

Im Mittelpunkt stehst Du – mit Deiner Geschichte, Deinen Zielen und den Hindernissen, die sich auf Deinem Weg zeigen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem Deine Erfahrungen ernst genommen werden und in dem es möglich wird, neue Perspektiven und Strategien zu entwickeln.

Ob Stress, Ängste, Beziehungsthemen, emotionale Erschöpfung oder persönliche Umbrüche – wir arbeiten gemeinsam daran, Orientierung zu finden, Selbstvertrauen zu stärken und eine tiefere Verbindung zu Deinen Bedürfnissen und Werten herzustellen.

Psychotherapie bedeutet hier nicht nur das Lösen von Problemen, sondern auch innere Klarheit zu entwickeln, emotional zu wachsen und wieder in Kontakt mit dem zu kommen, was Dir wirklich wichtig ist.

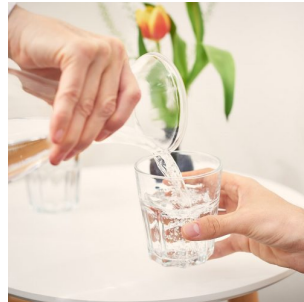
Ich arbeite mit Einzelpersonen auf Deutsch und Englisch. Mein Fokus liegt dabei auf der Behandlung von Ängsten, depressive Verstimmungen und emotionaler Erschöpfung. Ein weiterer Fokus liegt auf der Begleitung in Entwicklungskrisen – etwa bei beruflichen Umbrüchen, Beziehungsfragen oder dem Gefühl, „nicht weiterzukommen“. Häufige Themen in der Therapie sind auch Schwierigkeiten im Umgang mit intensiven Gefühlen und Stress, Probleme im sozialen Miteinander sowie ein tiefes Selbstwertgefühl.

Was Therapie Dir bieten kann:

- **Orientierung:** Verstehen, was unter der Oberfläche wirkt – emotional und im Verhalten.
- **Perspektive:** Wiederkehrende Muster erkennen, die Dich blockieren oder überfordern.
- **Erleichterung:** Symptome von Stress, Angst oder innerer Anspannung reduzieren.
- **Struktur:** Praktische und wirksame Bewältigungsstrategien für den Alltag entwickeln.
- **Unterstützung:** In einem respektvollen und urteilsfreien Rahmen durch schwierige Zeiten gehen.
- **Fortschritt:** Realistische Ziele setzen und Schritt für Schritt Veränderungen gestalten.
- **Stärkung:** Mehr Vertrauen in Dich selbst entwickeln und Deine Handlungsspielräume erweitern.

Therapie bedeutet das Betreten eines klaren, ehrlichen und achtsamen Weges, den wir gemeinsam gehen. Du bringst Deine Erfahrungen mit – ich bringe Struktur, Fachwissen und echtes Interesse an dem, was Dir wichtig ist.

Lass uns da beginnen, wo Du gerade stehst – und von dort gemeinsam weitergehen.



[Kontaktiere mich](#)

Deine Psychologin:

Selina Ackermann

Nach meinem Masterabschluss in Psychologie konnte ich im Rahmen eines PhD-Projekts am Universitätsspital Basel über mehrere Jahre hinweg zur Arzt-Patienten-Kommunikation in der Notfallmedizin forschen. Nach einem daran anschliessenden 2.5-jährigen Aufenthalt in den USA, wo ich vertiefte Sprachkompetenz in Englisch aufgebaut habe, habe ich für einige Jahre weiter in der Forschung gearbeitet.

Doch mein Wunsch, direkt mit Menschen zu arbeiten und sie bei seelischen Herausforderungen zu begleiten, wurde immer stärker. Deshalb begann ich die Weiterbildung zur eidgenössisch anerkannten Psychotherapeutin mit kognitiv-behavioralem Schwerpunkt – eine fundierte, wissenschaftlich etablierte Therapieform, mit der ich mich sowohl fachlich als auch persönlich identifiziere. Klinisch habe ich mich im Ambulatorium der Psychiatrie Baselland zur Psychotherapeutin ausbilden lassen. In dieser Rolle durfte ich neben der therapeutischen Arbeit vielfältige Erfahrungen sammeln – von der Krisenintervention über Leitung einer DBT-Gruppentherapie bis hin zu forensischen Gutachten. Besonders geprägt hat mich auch die Supervision von jungen Kolleg*innen. Dabei wurde mir bewusst, wie wertvoll es ist, mit Präsenz, Struktur und Herz für andere da zu sein.

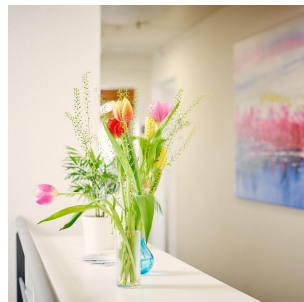
Heute freue ich mich, diesen reichen Erfahrungsschatz im Heart-Based Center einzubringen – an einem Ort, an dem fachliche Kompetenz und echte Menschlichkeit Hand in Hand gehen.

[Kontaktiere mich](#)



Das Heart-Based Center

Das Heart-Based Center ist ein Gesundheitszentrum für herzbasierte medizinische und therapeutische Beratung und Begleitung. Die herzbasierte Medizin ist eine Kompetenz, die wie jedes andere Fachgebiet gelehrt, erworben und studiert werden kann. Das multiprofessionelle Team orientiert sich an der Philosophie und den Erkenntnissen der Heart-Based Medicine Foundation, die das Energiepotenzial und die Heilkraft von Liebe – im übergeordneten Sinn – und der menschenzentrierten Medizin wissenschaftlich erforscht, validiert und vermittelt. Das herzbasierte Angebot umfasst Therapie, Beratung und Coaching.



Ich freue mich auf Dich

Du erreichst mich jederzeit per E-Mail:

[E-Mail senden](#)

Für telefonischen Kontakt:

[061 555 11 11 anrufen](tel:0615551111)

Heart-Based Center Basel

Güterstrasse 86

4053 Basel

Schweiz