

WILLKOMMEN IM HEART-BASED CENTER BASEL

Herzbasiert. Strukturiert. Für Familien da.

# Angebot für Familien

In der familientherapeutischen Arbeit am Heart-Based Center begleite ich Familien mit Kindern und Jugendlichen in herausfordernden Zeiten mit Herz und Struktur. Mein Ansatz verbindet kognitive Verhaltenstherapie mit einer warmherzigen, ressourcenorientierten Haltung. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem die Stimmen aller Familienmitglieder – besonders auch der Kinder und Jugendlichen – gehört werden.

Wir schauen gemeinsam auf aktuelle Belastungen, wiederkehrende Muster im Familienalltag und suchen nach konkreten, alltagsnahen Lösungen. Im Zentrum steht dabei die Beziehung: Zwischen Eltern und Kindern, zwischen den Geschwistern, aber auch die Beziehung zu sich selbst.

Therapie bedeutet hier nicht nur Problembewältigung, sondern auch einander besser zu verstehen, neue Wege im Miteinander zu finden und als Familie zu wachsen.

Ich arbeite auf Deutsch und Englisch mit Familien und Kindern/Jugendlichen jeder Altersstufe. Ich behandle Kinder und Jugendliche bei einer Vielzahl psychischer Belastungen. Schwerpunkte meiner Arbeit sind Depressionen, Angststörungen, chronischer Stress, Traumafolgestörungen und Schlafprobleme. Weitere Themen sind der Umgang mit starken Gefühlen, Verhaltensauffälligkeiten, sowie Belastungen im Zusammenhang mit Trennung oder Scheidung der Eltern.

## 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