



### Psychotherapeutische Ausbildung:

11/2011: Arztregistereintrag durch die Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein

10/2011: Approbation als Psychologische Psychotherapeutin (Fachrichtung Verhaltenstherapie)

2008 - 2011: Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin am Kölner Lehrinstitut für Verhaltenstherapie (KLV)

2002 - 2007: Studium der Psychologie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster

### Qualifikationen im Bereich Paartherapie:

09/2013 Institut für Schematherapie in Frankfurt: Schematherapie mit Paaren

02/2012 Akademie für Fortbildung in Psychotherapie: Therapeutisch-mediativer Umgang mit hochstrittigen Paaren

11/2010 TherMedius-Institut für medizinische und therapeutische Fachausbildungen: Ausbildung zur Paartherapeutin

2005 - 2006 Westfälische Wilhelms-Universität Münster: Schwerpunktausbildung im Kommunikationstraining von Paaren (EPL)

### Qualifikationen im Bereich Sexualtherapie:

Zürcher Institut für Klinische Sexologie & Sexualtherapie:

08/2014 Sexocorporel - Emotionale und Beziehungskomponenten

06/2014 Sexocorporel - Sexualisierungsprozesse und physiologische Komponenten

Internationale Gesellschaft für Systemische Therapie:

11/2013 Systemische Sexualtherapie V – Sexuelle Phantasien und Wünsche

07/2012 Systemische Sexualtherapie IV - Dreiecksbeziehungen und Affären

05/2012 Systemische Sexualtherapie III - Mann-Frau-Beziehung in der Sexualtherapie

Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung:

12/2012 Sexuelle Traumatisierungen

09/2012 Transsexualität/Geschlechtsidentitätsstörungen

05/2012 Paraphilien

### Anfahrt:

Hansaring 24  
50670 Köln



★ Die Praxis befindet sich in zentraler Lage in Köln in unmittelbarer Nähe des MediaParks und ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar.

Von der S-Bahn-Haltestelle Hansaring (Linien S6, S11, S12 und S13) sowie der U-Bahn-Haltestelle Christophstr./MediaPark (Linien 12 und 15) liegt die Praxis nur wenige Gehminuten entfernt.



Parkmöglichkeiten finden Sie im Parkhaus des MediaParks. Den MediaPark erreichen Sie über die A1, A3, A4 und die A57, wenn Sie der Beschilderung Richtung Köln-Zentrum folgen.



**Praxis für Paar- & Sexualtherapie**  
Dipl.-Psych. Miriam Kegel  
Psychologische Psychotherapeutin



*„Die Seele hat ein vierfaches Flugvermögen:  
die Sinne, das Erkennen, das Wollen  
und die Einsicht.“*

Hildegard von Bingen

### Praxis für Paar- und Sexualtherapie

Hansaring 24 · 50670 Köln

### Terminvereinbarung unter:

01523 3956139

### Telefonische Sprechzeiten:

Di : 11:30 - 12:30 Uhr

Mi: 10:00 - 11:00 Uhr

info@paar-und-sexualtherapie-koeln.de  
www.paar-und-sexualtherapie-koeln.de

## Neues zu lernen, um eine bessere Lebensqualität zu erreichen - das ist die Grundidee der Verhaltenstherapie.

„Es ist anstrengend, etwas Neues zu entdecken. Also ziehen wir es vor, zu bleiben, wie wir sind. Und da liegt die eigentliche Schwierigkeit.“

Krishnamurti, Über die Liebe



Praxis für Paar- & Sexualtherapie  
Dipl.-Psych. Miriam Kegel  
Psychologische Psychotherapeutin



### Wann macht eine Paartherapie Sinn?

Die Probleme, die in Partnerschaften auftreten können, sind vielfältig. Eine Paartherapie kann neue Lösungsmöglichkeiten aufzeigen und dabei helfen, Verstrickungen in gegenseitige Schuldzuweisungen und destruktive Verhaltensweisen aufzulösen. Als Paartherapeutin vertrete ich die Bedürfnisse beider Partner und unterstütze Sie dabei, Ziele und Veränderungsschritte zu entwickeln, die die Wünsche beider Seiten berücksichtigen.



### Themen in der Paartherapie

Kommunikationsprobleme, berufliche und private Belastungssituationen, übermäßige Kontrolle und Eifersucht, Schwierigkeiten im Umgang mit Nähe und Distanz, psychische oder körperliche Erkrankungen eines Partners, eskalierende Konflikte, Trennungswünsche, andauernde Konflikte nach Trennung und Scheidung



### Methoden in der Paartherapie

Zu den Methoden, mit denen ich in der Paartherapie arbeite, gehören Übungen zur Verbesserung der partnerschaftlichen Kommunikation und Problemlösefähigkeiten, Übungen zur Förderung eines positiven Austausches, kognitive Strategien zur Bearbeitung negativer Gedanken und Erwartungen, deeskalierende Strategien, Verhandlungsstrategien und Techniken zur Verbesserung der Perspektivenübernahme.

In meiner Praxis unterstütze ich Einzelpersonen und Paare bei vielfältigen Problemen in den Bereichen Partnerschaft und Sexualität darin, dieses Prinzip anzuwenden.

*Das bedeutet konkret:*

1. Veränderungsmöglichkeiten wahrzunehmen
2. Ziele zu entwickeln und
3. Lösungswege umzusetzen

Um den individuellen Bedürfnissen und Zielen meiner Klienten gerecht zu werden, ist meine Arbeit geprägt durch:

- ein transparentes und strukturiertes Vorgehen
- den Einsatz wissenschaftlich anerkannter verhaltenstherapeutischer Verfahren
- meine Erfahrungen in weiteren therapeutischen Ansätzen (Tiefenpsychologische Therapie, Systemische Therapie, EMDR, Mediation, Körperorientierte Therapie), die meine Arbeit um verschiedene Perspektiven und ein breites Methodenspektrum bereichern
- meine Spezialisierung auf die Bereiche Paar- und Sexualtherapie
- eine starke Ressourcenorientierung, die Bewältigungsmöglichkeiten, Fähigkeiten und Stärken ins Blickfeld rückt
- eine freundliche und wertschätzende Arbeitsatmosphäre



### Wann macht eine Sexualtherapie Sinn?

Eine sexualtherapeutische Behandlung macht immer dann Sinn, wenn Probleme in der Sexualität zu einem psychischen Leidensdruck für die einzelne Person oder zu einer Belastung der Partnerschaft führen und eine rein medizinische Behandlung die Probleme nicht ausreichend lösen kann.



### Themen in der Sexualtherapie

Sexuelle und körperbezogene Ängste, Dyspareunie, Orgasmusstörungen, Erektionsstörungen, vorzeitiger Samenerguss, Vaginismus, gesteigertes sexuelles Verlangen, unterschiedliche sexuelle Vorlieben in der Partnerschaft, Umgang mit Untreue, Pornosucht, Exhibitionismus, Fetischismus



### Methoden in der Sexualtherapie

In der Sexualtherapie setze ich neben Methoden aus der klassischen und der systemischen Sexualtherapie auch effektive verhaltenstherapeutische Strategien ein.

