



### **Nina Uffelmann**

Psychologin (M.Sc.)  
31 Jahre alt  
Psychologische Beratung Online

Als Online-Psychologin arbeite ich mit Menschen, welche einen hohen Anspruch an sich selbst haben, und aufgrund ihrer vielen Verpflichtungen erschöpft sind. Als Selbstständige, Partnerin, Mutter von Zwillingen, begeisterter Surferin und im Ausland lebende weiß ich, wie schwer es ist, alle Bälle gleichzeitig in der Luft zu halten. Gemeinsam mit meinen KlientInnen schauen wir bei Ihnen genauer hin, welchen Bällen sie aktuell Priorität einräumen, was dahinter steht, was meinen KlientInnen wirklich am Herzen liegt, welche Bälle auch mal fallen dürfen und wie sie bei all dem gut für sich selbst sorgen können.

Seit 2020 biete ich psychologische Beratung und Coaching Online an. Meinen Abschluss habe ich an der Goethe Universität Frankfurt am Main 2021 mit Auszeichnung bestanden. Dabei waren die kognitive Neuropsychologie und klinische Psychologie meine Interessen- und Studienschwerpunkte. Zuvor habe ich meinen Bachelor in Trier gemacht, und ein Studienjahr und Praktika in Nordspanien absolviert.

Mit meinen KlientInnen arbeite ich mit verschiedenen Techniken aus der Akzeptanz und Commitment Therapie (ACT) und Paartherapie. ACT stellt das Kernstück meiner Arbeit dar. Hier ist der Name Programm: Lerne zu akzeptieren, was du nicht ändern kannst, und handle dort committed, wo du einen Unterschied bewirken kannst und willst. Diesem Ansatz zufolge bringen uns bestimmte Handlungen dem Leben näher, das wir gerne führen möchten und andere Handlungen bringen uns weg davon. Gemeinsam mit meinen KlientInnen schaue ich, was und wer ihnen wichtig ist, helfe dabei, Schritte in die gewünschte Richtung zu definieren, und stelle Werkzeuge zur Verfügung, um mit Herausforderungen und Schmerzlichem besser umgehen zu lernen.

Mehr Informationen zu meinem Angebot und Artikel zum Thema mentaler Gesundheit und gelingender Beziehungen sind zu finden unter [www.nina-uffelmann.de](http://www.nina-uffelmann.de), außerdem bin ich unter [nu@nina-uffelmann.de](mailto:nu@nina-uffelmann.de) per Email erreichbar.