

STARTSEITE

# **Dr. phil. Brian Cardini**

**Ich begleite Sie auf Ihrem Weg.**

Als systemischer Psychotherapeut unterstütze ich Sie dabei, Ihre Ressourcen zu entdecken und zu stärken. Gemeinsam entwickeln wir neue Perspektiven auf Herausforderungen und finden Lösungswege, die zu Ihnen und Ihrem Umfeld passen.

Jeder Mensch ist Teil eines Systems aus Beziehungen, Erfahrungen und Überzeugungen. In unserer therapeutischen Zusammenarbeit betrachten wir nicht nur Ihre individuellen Bedürfnisse, sondern auch die Wechselwirkungen mit Ihrem sozialen Umfeld.

Ich begleite Sie einfühlsam und wertschätzend durch Veränderungsprozesse – sei es bei persönlichen Krisen, familiären Konflikten oder in beruflichen Übergangsphasen.

Vertrauen Sie auf Ihre eigene Kraft zur Veränderung. Ich stehe Ihnen dabei als kompetenter Wegbegleiter zur Seite.

## ÜBER MICH

Dr. phil. Brian Cardini

*Systemischer Psychotherapeut*

Manchmal liegen die tiefsten beruflichen Motivationen in unseren persönlichen Geschichten verborgen. Als Jugendlicher erlebte ich in meiner eigenen Familie, wie eine psychische Erkrankung das gesamte Familiensystem erschüttern kann. Unser Familienleben veränderte sich grundlegend. Die Hilflosigkeit, die ich damals spürte, und die fehlende professionelle Unterstützung für uns als Familie waren überwältigend – aber auch prägend für meinen späteren Lebensweg.

In dieser schwierigen Zeit mussten wir als Familie unseren eigenen Weg finden. Wir stolperten durch Unwissenheit, Angst und Unsicherheit, ohne die Begleitung, die wir eigentlich gebraucht hätten. Diese Erfahrung zeigte mir schmerzhaft, wie wichtig professionelle Hilfe nicht nur für die direkt betroffene Person, sondern für das gesamte Familiensystem ist. Sie hat mein Verständnis von psychischer Gesundheit fundamental geprägt und mich letztlich zur systemischen Psychotherapie geführt.

Heute, wenn ich mit Familien arbeite, die ähnliche Krisen durchleben, möchte ich ihnen das ersparen, was meine Familie durchmachen musste. Ich bringe nicht nur mein Fachwissen ein, sondern auch das tiefe Verständnis eines Menschen, der selbst erlebt hat, wie es sich anfühlt, wenn ein geliebter Mensch leidet und das gesamte Familiensystem nach Orientierung sucht. Ich kenne die Sorgen, die schlaflosen Nächte, die Fragen nach dem "Warum?", aber auch die tiefe Verbundenheit und Kraft, die in schwierigen Zeiten entstehen kann.

## Mein Weg zur Psychotherapie

Diese persönliche Erfahrung war es, die mich zum Psychologiestudium führte. Was als Wunsch begann, meiner Familie und anderen Betroffenen zu helfen, entwickelte sich zu einer tiefen Faszination für die menschliche Psyche und die heilsamen Kräfte von Beziehungen.

Während meines Studiums in Basel entdeckte ich die systemische Therapie, die so gut zu meinen eigenen Erfahrungen passte. Ich erinnere mich an einen Professor, der sagte: "Wir behandeln nie nur die erkrankte Person, sondern immer auch das System, in dem sie lebt." Diese Worte resonieren bis heute in meiner Arbeit.

Mein beruflicher Weg hat sich seither über verschiedene Stationen entwickelt:

- Seit 2024 leite ich die Sophrosyne Praxis GmbH – ein Name, der auf das altgriechische Konzept der "gesunden Seele" verweist und für mich symbolisiert, dass psychische Gesundheit nicht die Abwesenheit von Krisen ist, sondern die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen.
- Seit 2022 begleite ich als Berater bei Novartis Menschen durch berufliche und persönliche Herausforderungen – eine Arbeit, die mir immer wieder zeigt, wie universell menschliche Bedürfnisse sind.
- Seit 2021 teile ich meine Erfahrungen als Dozent an der Hochschule für Angewandte Psychologie der FHNW, wo es mir besonders wichtig ist,

angehenden Fachpersonen nicht nur Wissen, sondern auch Sensibilität für die systemischen Auswirkungen psychischer Erkrankungen zu vermitteln.

- Seit 2020 arbeite ich am ZEPP der Universität Basel mit Kindern, Jugendlichen und Familien – eine Tätigkeit, die mich täglich an die Bedeutung früher Interventionen und familiärer Unterstützung erinnert.

## Fachliche Grundlagen und persönliche Erfahrung

Meine fachliche Ausbildung bildet das Fundament meiner Arbeit:

- **2023:** Abschluss der Weiterbildung in systemischer Psychotherapie in Bern
- **2019:** Promotion in Psychologie an der Universität Zürich
- **2016:** Master in Psychologie an der Universität Basel
- **2014:** Bachelor in Psychologie an der Universität Basel

In meiner Dissertation befasste ich mich mit Erschöpfung und Erholung – ein Thema, das in Familien mit psychisch erkrankten Angehörigen allgegenwärtig ist. Ich erinnere mich, wie wir als Familie an unsere Belastungsgrenzen kamen und wie wichtig es gewesen wäre, dass auch wir Unterstützung erhalten hätten.

Diese persönlichen Erfahrungen fliessen in meine Arbeit ein, wenn ich Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen begleite. Ich weiss aus eigener Erfahrung: Oft werden die Bedürfnisse der "gesunden" Familienmitglieder übersehen. Dabei brauchen auch sie einen geschützten Raum, um ihre Sorgen, ihre Erschöpfung und manchmal auch ihre Schuldgefühle auszusprechen.

In meinen Lehrveranstaltungen an der Hochschule betone ich daher stets die Bedeutung familiärer Unterstützungssysteme. "Achten Sie nicht nur auf die Person mit der Diagnose, sondern auch auf alle, die mit ihr verbunden sind," sage ich meinen Studierenden oft. Denn psychisches Leiden findet nie im luftleeren Raum statt – es betrifft immer ein ganzes System von Beziehungen.

## Was mich als Therapeut ausmacht

Die Erfahrung in meiner eigenen Familie hat mein therapeutisches Selbstverständnis tief geprägt. Ich erinnere mich an eine Situation, als ein gut meinender Bekannter zu uns sagte: "Das wird schon wieder, ihr müsst nur positiv denken." Ich sah die Verletzung in den Augen meiner Familie – diese wohlgemeinten, aber oberflächlichen Ratschläge hatten wir schon oft gehört, und sie verkannten die Tiefe der Situation.

Diese Erinnerung begleitet mich in meiner Arbeit. Ich weiss, wie wichtig es ist, das Leiden einer Familie anzuerkennen, ohne vorschnelle Lösungen anzubieten. Manchmal bedeutet therapeutische Begleitung einfach nur, gemeinsam auszuhalten, was schwer auszuhalten ist.

Meine eigene Familiengeschichte hat mich auch gelehrt, wie wichtig Wissen und Aufklärung sind. Damals fehlte uns das Verständnis für die Erkrankung, wir wussten nicht, was auf uns zukommt und wie wir damit umgehen sollten. Heute ist das betroffene Familienmitglied stabil – aber der Weg dorthin war steinig und hätte mit professioneller Hilfe leichter sein können.

In meiner therapeutischen Arbeit bin ich immer wieder berührt von der Resilienz, die Menschen und Familien entwickeln können. Eine meiner Klientinnen sagte einmal zu mir: "Wir haben gelernt, mit der Krankheit zu leben, statt gegen sie zu kämpfen." Diese Haltung spiegelt wider, was auch meine Familie lernen musste.

Ich engagiere mich in der Schweizerischen Vereinigung für systemische Therapie (SYSTEMIS) und der Föderation der Schweizer Psycholog:innen (FSP). Zudem liegt mir die ehrenamtliche Arbeit bei "Stand by you Schweiz" besonders am Herzen, wo wir uns für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen einsetzen – ein Thema, das mir aufgrund meiner persönlichen Geschichte sehr wichtig ist.

In meinem eigenen Leben praktiziere ich, was ich predige: die Balance zwischen Engagement und Selbstfürsorge, zwischen Geben und Nehmen. Die Natur hilft mir dabei, meine eigene Mitte zu finden – sei es beim Wandern in den Basler Hügeln oder im Garten, wo ich zur Ruhe komme.

Wenn ich auf meinen Weg zurückblicke, bin ich dankbar – für die Herausforderungen, die mich geprägt haben, für meine Familie, die mir ungewollt den Weg in diesen Beruf gezeigt hat, und für alle Menschen, die mir ihr Vertrauen schenken und mich an ihren Geschichten teilhaben lassen.

Ich freue mich darauf, auch Sie und Ihre Familie ein Stück Ihres Weges begleiten zu dürfen.

---

*Haben Sie Fragen oder möchten Sie einen Termin vereinbaren? Kontaktieren Sie mich gerne über das [Kontaktformular](#) oder telefonisch unter +41 79 483 96 13.*

## ANGEBOT

# Mein Angebot

## Systemische Psychotherapie

In meiner Praxis für systemische Psychotherapie biete ich einen sicheren Raum, in dem Sie und Ihre Angehörigen persönliche Herausforderungen bewältigen und neue Perspektiven entwickeln können. Als systemischer Psychotherapeut betrachte ich nicht nur die einzelne Person, sondern das gesamte Beziehungssystem, in dem sie lebt und wirkt.

Aus eigener Erfahrung weiss ich, wie wichtig es ist, nicht nur die direkt betroffene Person zu unterstützen, sondern das ganze Familiensystem in den Blick zu nehmen. Mein Ziel ist es, einen vertrauensvollen Raum zu schaffen, in dem alle Beteiligten sich gehört und verstanden fühlen können.

## Für wen ist mein Angebot geeignet?

Meine Therapieangebote richten sich an:

- Familien, die von psychischen Erkrankungen betroffen sind
- Angehörige von Menschen mit psychischen Herausforderungen
- Einzelpersonen in Lebenskrisen
- Paare in Beziehungsschwierigkeiten
- Eltern und Kinder in Konfliktsituationen
- Menschen in beruflichen Veränderungsprozessen

## Meine Schwerpunkte

### Familientherapie

In der Familientherapie betrachten wir das Zusammenspiel aller Familienmitglieder. Besonders wenn ein Familienmitglied von einer psychischen Erkrankung betroffen ist, verändert sich die Dynamik des gesamten Systems. Ich unterstütze Familien dabei, diese Veränderungen zu verstehen, mit ihnen umzugehen und als Familie zusammenzuwachsen. Dabei liegt ein besonderer Fokus darauf, auch die Bedürfnisse der Angehörigen wahrzunehmen und zu berücksichtigen.

### Begleitung von Angehörigen

Als Angehöriger eines Menschen mit psychischen Herausforderungen fühlt man sich oft hilflos, überfordert oder schuldig. Ich biete einen geschützten Raum, in dem Angehörige ihre eigenen Sorgen und Ängste aussprechen können. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, wie Sie Ihr Familienmitglied unterstützen können, ohne selbst die Balance zu verlieren.

## Einzeltherapie

In der Einzeltherapie unterstütze ich Sie dabei, Ihre persönlichen Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungswege für Ihre individuellen Herausforderungen und entwickeln neue Handlungsmöglichkeiten – sei es im Umgang mit eigenen psychischen Belastungen oder in der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen.

## Paartherapie

In der Paartherapie begleite ich Sie und Ihre:n Partner:in dabei, Kommunikationsmuster zu erkennen, Konflikte konstruktiv zu lösen und Ihre Beziehung neu zu gestalten. Besonders wenn Paarbeziehungen durch Krisen oder psychische Erkrankungen belastet sind, kann eine professionelle Begleitung helfen, wieder zueinander zu finden.

## Berufliche Themen

Auch bei beruflichen Herausforderungen wie Stress, Konflikten am Arbeitsplatz oder beruflicher Neuorientierung biete ich systemische Begleitung an. Meine Erfahrung in der Beratung von Mitarbeitenden in Unternehmen hilft mir, die Wechselwirkung zwischen beruflichen und privaten Belastungen zu verstehen.

## Methodische Ansätze

Als systemischer Psychotherapeut arbeite ich mit verschiedenen Methoden:

- Lösungsorientierte Gesprächsführung
- Systemische Fragetechniken
- Aufstellungsarbeit und Visualisierungen
- Ressourcenaktivierung
- Narrative Therapie
- Reflexive Teamprozesse
- Psychoedukation und Wissensvermittlung

Besonders wichtig ist mir die Vermittlung von Wissen über psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen auf Familiensysteme. Aus eigener Erfahrung weiss ich, wie entlastend es sein kann, zu verstehen, was in einer schwierigen Situation geschieht und wie man konstruktiv damit umgehen kann.

## Praktische Informationen

**Erstgespräch:** Unser Kennenlernen dient dazu, Ihre Anliegen zu besprechen und gemeinsam zu entscheiden, ob mein Angebot für Sie passend ist. Bei Familiensystemen lade ich, wenn möglich, alle Beteiligten zu diesem ersten Gespräch ein.

**Sitzungsdauer:** Eine reguläre Therapiesitzung dauert 50 Minuten. Für Paar- und Familiengespräche plane ich 90 Minuten ein.

**Frequenz:** Die Häufigkeit der Sitzungen gestalten wir nach Ihrem individuellen Bedarf – von wöchentlich bis monatlich.

**Kosten:** Informationen zu den Kosten und möglichen Kostenübernahmen durch Krankenkassen oder private Versicherungen bespreche ich gerne im persönlichen Kontakt.

## Mein Therapieverständnis

Systemische Therapie bedeutet für mich, Menschen als Teil ihrer sozialen Beziehungen zu sehen und gemeinsam neue Möglichkeiten zu entdecken. Ich arbeite ressourcen- und lösungsorientiert, mit Respekt für Ihre individuellen Werte und Lebensvorstellungen.

Besonders am Herzen liegt mir die Begleitung von Familien, die von psychischen Erkrankungen betroffen sind. Ich möchte dazu beitragen, dass betroffene Familien nicht allein gelassen werden, sondern professionelle Unterstützung erhalten, die ihnen hilft, mit schwierigen Situationen umzugehen und als System zu wachsen.

Mein Ziel ist es, Sie zu befähigen, Ihre eigenen Lösungswege zu finden und nachhaltige Veränderungen in Ihrem Leben zu erreichen. Dabei steht die Stärkung Ihrer Autonomie und Selbstwirksamkeit im Mittelpunkt.

---

*Haben Sie Fragen oder möchten Sie einen Termin vereinbaren? Kontaktieren Sie mich gerne über das [Kontaktformular](#) oder telefonisch unter +41 79 483 96 13.*

# Dienstleistungen für Institutionen

## Sensibilisierung für psychische Gesundheit

Die Förderung psychischer Gesundheit und die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen liegen mir besonders am Herzen. Als systemischer Psychotherapeut mit eigener Erfahrungskompetenz bringe ich sowohl fachliches Wissen als auch persönliches Verständnis in meine Arbeit mit Institutionen ein.

Psychische Belastungen können jeden treffen – im privaten wie im beruflichen Umfeld. Die Fähigkeit, solche Herausforderungen frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren, ist eine wertvolle Kompetenz für Organisationen aller Art.

## Mein Angebot für Institutionen

### Workshops und Schulungen

Ich biete massgeschneiderte Workshops und Schulungen an, die auf die spezifischen Bedürfnisse Ihrer Institution zugeschnitten sind:

- **Für Schulen und Bildungseinrichtungen:** Sensibilisierung von Lehrpersonen für psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen; Handlungsstrategien bei Anzeichen psychischer Krisen; Förderung der psychischen Gesundheit im Schulalltag.
- **Für Unternehmen:** Workshops zu Stressbewältigung, Burnout-Prävention und psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz; Schulungen für Führungskräfte zum Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden; Förderung eines unterstützenden Arbeitsklimas.
- **Für soziale Einrichtungen:** Weiterbildungen für Fachpersonen im Umgang mit psychischen Erkrankungen; Supervision und Fallbesprechungen; Schulungen zur Förderung der Resilienz bei Klient:innen und Mitarbeitenden.

### Vorträge und Impulsreferate

Ich stehe für Vorträge und Impulsreferate zu verschiedenen Themen rund um psychische Gesundheit und systemische Betrachtungsweisen zur Verfügung. Diese können im Rahmen von Teamtagen, Fachveranstaltungen oder internen Weiterbildungen stattfinden.

Beispielthemen:

- Psychische Gesundheit verstehen und fördern
- Umgang mit psychischen Belastungen im Team
- Angehörige psychisch erkrankter Menschen unterstützen
- Resilienz im Berufsalltag stärken
- Systemische Perspektiven auf psychische Erkrankungen

## Beratung und Organisationsentwicklung

Als systemischer Berater unterstütze ich Institutionen bei der Entwicklung gesundheitsförderlicher Strukturen und Prozesse:

- Analyse bestehender Strukturen und Identifikation von Belastungsfaktoren
- Entwicklung von Konzepten zur Förderung der psychischen Gesundheit
- Implementierung von Früherkennungs- und Unterstützungssystemen
- Aufbau von Präventions- und Interventionsstrategien

## Ihr Nutzen

Eine Zusammenarbeit mit mir bietet Ihrer Institution mehrere Vorteile:

- **Fachliche Expertise:** Fundiertes Wissen über psychische Gesundheit und systemische Zusammenhänge
- **Erfahrungskompetenz:** Authentische Einblicke, die über theoretisches Wissen hinausgehen
- **Praxisorientierung:** Konkrete Handlungsstrategien statt abstrakter Konzepte
- **Nachhaltige Wirkung:** Förderung eines langfristigen Bewusstseinswandels
- **Individueller Zuschnitt:** Anpassung aller Angebote an Ihre spezifischen Bedürfnisse

## Kontakt und Anfrage

Ich freue mich über Ihre Anfrage und erstelle gerne ein auf Ihre Institution zugeschnittenes Angebot. Kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Erstgespräch, in dem wir Ihre Bedürfnisse und Ziele besprechen können.

Telefon: +41 79 483 96 13

E-Mail: [brian.cardini@gmail.com](mailto:brian.cardini@gmail.com)

Oder nutzen Sie das [Kontaktformular](#) auf dieser Website.

---

*"Psychische Gesundheit ist ein Thema, das uns alle betrifft. Durch Offenheit und Wissen können wir gemeinsam einen Unterschied machen."*

# Kosten und Zahlungsmodalitäten

## Tarife

- **Einzelsitzung (50 Minuten):** CHF 160.-
- **Paar- und Familiensitzung (90 Minuten):** CHF 240.-

## Abrechnung und Kostenübernahme

Als systemischer Psychotherapeut arbeite ich bewusst unabhängig vom Anordnungsmodell und rechne daher nicht über die Grundversicherung ab. Diese Entscheidung ermöglicht mir:

- **Therapeutische Freiheit:** Ich kann die Therapiedauer und -methode individuell auf Ihre Bedürfnisse abstimmen, ohne durch Vorgaben der Krankenkassen eingeschränkt zu sein.
- **Ganzheitlichen Ansatz:** Systemische Therapie betrachtet immer das gesamte Beziehungssystem – ein Ansatz, der im klassischen medizinischen Modell oft zu kurz kommt.
- **Schutz Ihrer Privatsphäre:** Keine Diagnosen werden an Krankenkassen übermittelt, was vor allem für Angehörige und Familienmitglieder wichtig sein kann.

Hochwertige psychotherapeutische Arbeit benötigt ausreichend Zeit, Raum und Flexibilität – meine Tarife spiegeln den Wert dieser individuellen Begleitung wider.

**Zusatzversicherungen:** Einige private Zusatzversicherungen übernehmen teilweise die Kosten für systemische Psychotherapie. Ich empfehle Ihnen, vor Therapiebeginn bei Ihrer Versicherung nachzufragen, ob und in welchem Umfang eine Kostenübernahme möglich ist.

**Finanzielle Zugänglichkeit:** Mir ist wichtig, dass meine Dienstleistungen für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen zugänglich sind. In begründeten Einzelfällen sind daher nach Absprache reduzierte Tarife möglich.

## Termine und Absagen

Vereinbarte Termine sind verbindlich. Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitte ich Sie, diesen **mindestens 24 Stunden im Voraus** abzusagen. Bei kurzfristigeren Absagen oder Nichterscheinen muss ich Ihnen leider den vollen Betrag in Rechnung stellen.

Ich danke Ihnen für Ihr Verständnis und dafür, dass Sie meine Zeit wertschätzen. Diese Regelung ermöglicht es mir, freigewordene Termine gegebenenfalls an andere Klient:innen zu vergeben, die dringend einen Termin benötigen.

## Zahlungsmodalitäten

Die Bezahlung kann per Rechnung oder direkt nach der Sitzung erfolgen. Ich akzeptiere Barzahlung, Überweisung und TWINT.

Nach Absprache sind in besonderen Fällen auch individuelle Zahlungsvereinbarungen möglich.

---

*Haben Sie weitere Fragen zu Kosten oder Zahlungsmodalitäten? Sprechen Sie mich gerne persönlich an oder kontaktieren Sie mich über das [Kontaktformular](#).*

## KONTAKTFORMULAR

# Kontaktformular

Ich freue mich über Ihre Nachricht. Bitte füllen Sie die folgenden Felder aus, und ich werde mich zeitnah bei Ihnen melden.

**Anrede:** ☐ Frau ☐ Herr ☐ Andere

**Vorname:** [Textfeld]

**Nachname:** [Textfeld]

**E-Mail-Adresse:** \* [Textfeld]

**Telefonnummer:** [Textfeld]

**Betreff:** [Textfeld]

**Ihre Nachricht:** \* [Textfeld, mehrzeilig]

**Bevorzugte Kontaktart:** ☐ E-Mail ☐ Telefon

**Verfügbarkeit für Rückruf:** [Textfeld, z.B. "Montag bis Freitag von 9-12 Uhr"]

**Wie sind Sie auf mich aufmerksam geworden?** ☐ Empfehlung ☐ Internetsuche ☐ Soziale Medien ☐ Fachverband ☐ Andere: [Textfeld]

**Datenschutzhinweis:** Ihre persönlichen Daten werden vertraulich behandelt und ausschliesslich zum Zweck der Kontaktaufnahme gespeichert. Weitere Informationen finden Sie in meiner [Datenschutzerklärung](#).

☐ Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und stimme der Verarbeitung meiner Daten zu.  
\*

**Senden**

*Mit \* gekennzeichnete Felder sind Pflichtfelder.*

---

Alternativ können Sie mich auch direkt kontaktieren:

**Dr. phil. Brian Cardini**  
Systemischer Psychotherapeut

Baselmattweg 133c  
4123 Allschwil  
Schweiz

Tel.: +41 79 483 96 13

E-Mail: [brian.cardini@gmail.com](mailto:brian.cardini@gmail.com)

**Praxiszeiten:**

Montag bis Freitag: 9:00 - 18:00 Uhr

Termine nach Vereinbarung