



Studium der Psychologie an der Universität Wien –
Ausbildung Klinische Psychologie und Gesundheits-
psychologie bei der Österreichischen Akademie für
Psychologie (ÖAP) – RehaBeraterin bei der Caritas
St. Pölten (für Menschen mit psychischer Erkrankung
und/oder kognitiver Beeinträchtigung) – Klinische
Psychologin, Gesundheitspsychologin, Arbeitspsy-
chologin, Biofeedback-Therapeutin in freier Praxis.

Weiterbildungen u. a. in den Bereichen Konflikt-
management, Krisenintervention, Affektkontrolle,
Lösungsorientiertem Ansatz, Burnout/Boreout,
Motivational Interviewing, Biofeedback.



Mag.ª Birgit Holubek

Klinische Psychologin
Gesundheitspsychologin

Rathausplatz 8 / Zugang Kremser Straße
3130 Herzogenburg

Termine nach Vereinbarung:
0664 / 22 62 801
hb-psychologie@gmx.at



Mag.ª Birgit Holubek

Klinische Psychologin
Gesundheitspsychologin

Arbeitsthemen & Fragestellungen

Ich kann freilich
nicht sagen, ob es
besser wird, wenn es
anders wird; aber so
viel kann ich sagen,
es muss anders werden,
wenn es gut werden soll.

Georg Christoph Lichtenberg

Methoden & Techniken

- Stressbewältigung – Umgang mit chronischer Belastung
- Burnout-Prävention und -Behandlung
- Konfliktmanagement und -kommunikation
- Beziehungsberatung – Paarberatung
- Ängste – Phobien – Panik
- Depression
- Psychosomatische Erkrankungen
- Somatoforme Erkrankungen
- Krisenbewältigung – Umgang mit Trennung, Verlust und Trauer
- Berufswahl und berufliche Laufbahn
- Klientenzentrierte Gespräche
- Lösungsorientierter Ansatz
- (Test-)Diagnostische Verfahren
- Biofeedback (Systematische Rückmeldung physiologischer Parameter)
- Elemente der Kognitiven Therapie
- Verhaltenstherapeutische Ansätze
- Entspannungstrainings
z.B. Atementspannung, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Visualisierungen
- Imaginationsübungen