



Selbsthilfe in psychischen Krisen

A photograph of a woman with dark hair and sunglasses, wearing a light blue t-shirt, standing with her arms outstretched. She is surrounded by a large splash of water against a clear blue sky. The image is framed by a green border at the bottom.

Dr. Gabriele Vyskocil
Sofort-Hilfe in Lebenskrisen,
mehr Selbstbestimmtheit und Lebensfreude
durch Hypnose-Psychotherapie

www.gabrielevyskocil.at

**4 Sofortmaßnahmen, wie Sie sich schnell in einen
guten psychischen Zustand versetzen**

oder wie Münchhausen selbst aus dem Sumpf ziehen



Wozu ein psychisches Notfalls-Package?

Der Auslöser für eine psychische Krise kann unterschiedlich sein: der Partner sagt plötzlich Lebewohl, die Arbeitsbelastung wird so hoch, dass man keinen klaren Gedanken mehr fassen kann, die Nachricht einer körperlichen Erkrankung zieht einem den Boden unter den Füßen weg, man fühlt sich einem Mobbing Angriff hilflos ausgeliefert oder man erlebt eine plötzliche Panikattacke, deren Ursache man nicht erkennen kann.

Was auch immer die Ursache dieser massiven seelischen Belastung sein mag, wichtig ist es in diesen Situationen ein Notfalls-Package bei sich zu haben, quasi einen erste Hilfe Kit, ohne den Sie ja auch nicht Autofahren oder zu einer Bergwanderung aufbrechen würden. **Eine psychische Krise kann jeden/jede von uns treffen. Daher ist es wichtig, dass Sie für den Ernstfall gewappnet sind und sich eventuell auch schon in Zeiten, in denen keine akute Bedrohung bemerkbar ist, mit den einzelnen Handlungsoptionen vertraut machen.**

Die nachfolgenden Strategien stellen keinen Ersatz für eine nachhaltige, weiterführende Unterstützung dar wie z.B. eine Psychotherapie oder eine fachärztliche Konsultation. Sie dienen aber dazu, in den ersten Stunden bzw. Tagen sozusagen einen "Notfallsverband" anzulegen, der dann in weiterer Folge von Profis gewechselt und in eine weiterführende Behandlung und Heilung eingebunden werden kann.

Die Situation ist vergleichbar mit einem Unfall im Haushalt: Wenn Sie sich mit dem Messer tief schneiden, benötigen Sie zuerst auch einen Druckverband, um die Blutung zu stoppen – sonst kann der Blutverlust gefährlich werden. Doch in weiterer Folge werden Sie die nächste Ambulanz aufsuchen, um sich weiter behandeln zu lassen oder die Rettung rufen.

So ähnlich können Sie meinen Erste Hilfe Kit betrachten: **Als Notfallskoffer für die ersten Stunden psychischer Krisen, der Sie soweit stabilisiert, um die nötigen weiterführenden Schritte zu setzen.** Sie finden am Ende des Dokuments auch eine Reihe von Notfallsadressen im Raum Wien, an die Sie sich im Ernstfall wenden können.



Nachfolgende Notfallsstrategien sind wirksame Techniken, die ich in meiner Praxis einsetze, um psychologische Krisenintervention zu betreiben und Menschen zu stabilisieren. Alle vier sogenannten „Münchhausen-Techniken“ (benannt nach dem Lügenbaron Hieronymus Carl Friedrich Freiherr von Münchhausen, der sich angeblich mit eigener Faust aus dem Sumpf gezogen hat) sind geeignet, sich selbst schnell und effizient aus einem Stimmungstief zu befreien



Münchhausen-Techniken: Sich selbst aus dem Sumpf ziehen

1. Verbinden Sie sich mit Ihrem Atem

Burnout, Ängste, Aggressionen oder Hilflosigkeit: Indem Sie während eines emotionalen „Überfalls“ mit Ihrer Aufmerksamkeit ausschließlich beim Atem bleiben, können Sie die Gefühle erkennen, von denen Sie im Moment glauben, überwältigt zu werden. Durch die bewusste Wahrnehmung dieser Emotion können Sie „durchschauen“ und ihre eigentlichen dahinter stehenden Bedürfnisse erkennen. Sie sehen, was Ihnen das Gefühl sagen möchte, anstatt sich von ihm beherrschen zu lassen.

Nicht indem wir die Angst zu bekämpfen versuchen, sondern indem wir sie als wichtiges Gefühl wahrnehmen, das uns mit unseren Bedürfnissen in Kontakt bringt, können wir sie nutzen.

Natürlich benötigt es Geduld, Erfahrung und eine regelmäßige Praxis, um auf diese Weise eine wohltuende Distanz zu erreichen.

Ihr Atmen ist ein Ausdruck Ihres psychischen Befindens. **Wenn es Ihnen gut geht, werden Sie in der Regel langsam und tief atmen, sind Sie unter Stress oder empfinden Sie Angst, wird ihre Atmung stoßweise, ruckartig und flach.** Mit Ihrer Atmung signalisieren Sie Ihrem Körper entweder „Ich bin entspannt, alles ist in Ordnung“ und es kommt zur Aktivierung des parasympathischen Nervensystems, das für Entspannung zuständig ist. Oder Sie melden durch oberflächliche Kurzatmung rück, dass irgendetwas nicht passt und sofort erzeugt der Körper Stresshormone (Katecholamin, Noradrenalin etc.), was den Zustand noch verstärkt.



Durch ein bewusstes Atemmuster haben Sie daher die Möglichkeit eine erste, ganz zentrale Einflussnahme auf Ihren psychischen Zustand zu nehmen.

Nehmen Sie sich einige Momente Zeit: Egal, wo Sie sind, ob zu Hause, in einer überfüllten U-Bahn oder an ihrem Arbeitsplatz, diese Übung können Sie überall durchführen, auch in Gegenwart anderer Menschen, ohne dabei aufzufallen.

Münchhausen Übung 1:

1. Lenken Sie Ihre **Aufmerksamkeit bewusst auf Ihre Atmung** und nehmen Sie wahr, wie die **Luft durch ihre Nase in den Körper einströmt** und sich **dann weiter im Körper verteilt**. Wenn Sie in einer Belastungssituation sind, wird Ihr Atemvolumen wahrscheinlich gering sein und Sie werden eine eher oberflächliche, kurze Brustatmung haben.
2. Versuchen Sie die **Atmung zu vertiefen und zu verlangsamen**. Nehmen Sie wahr, wie die **Luft nicht nur Ihren Brust- sondern auch Ihren Bauchraum erfasst und wie sich Ihre Bauchdecke dabei hebt und senkt**. Beobachten Sie mindestens 10 Atemzüge neugierig als ob es zum ersten Mal wäre, wie die Luft einströmt, welchen Weg sie nimmt und auch welchen Unterschied Sie wahrnehmen können, wenn sie wieder ausströmt. Welcher Abstand besteht zwischen den einzelnen Atemzügen? Können Sie diesen eventuell verlängern durch noch tiefere, fokussiertere Atmung?

Wenn Sie diese Übung nun einige Minuten durchgeführt haben, werden Sie feststellen, dass sich Ihre Muskulatur entspannt hat, dass Sie sich ruhiger fühlen und wieder klarer denken können. Und das ist das Ziel. Die Atmung signalisiert unserem Gehirn, das unsere Emotionen steuert, es ist alles wieder in Ordnung, die Gefahr ist vorbei, es kann sein Notfallsprogramm wieder ausschalten.



2. Betrachten Sie Emotionen als das, was sie sind: vorübergehende Gefühle, die durch Identifikation Macht bekommen

Durch die modernen bildgebenden Verfahren wie fMRI (Functional Magnetic Resonance Imaging), Computertomografie oder MEG (Magnetoencephalography) ist es mittlerweile gut möglich, die emotionale Aktivierung gewisser Gehirnregionen sichtbar zu machen. Wenn wir eine Emotion wahrnehmen, dann ist diese immer mit einer elektrochemischen Reaktion verbunden und daher auch messbar. Interessant ist, dass **Nervenzellen die elektrische Ladung nur 20 bis max. 30 Sekunden aufrecht erhalten** können. Das heißt, dass alle Gefühle, sofern wir ihnen keine Aufmerksamkeit schenken, nach spätestens einer halben Minute wieder vergehen.

Meistens ist es jedoch so, dass der Verstand sofort dann, wenn sich ein Gefühl zeigt, dieses einzuordnen, zu interpretieren oder zu bewerten versucht und damit dem Gefühl quasi „Nahrung“ gibt. Wir denken nicht: „Interessant, da ist nun ein Gefühl von Angst aufgetaucht“, sondern „Ich bin ängstlich.“

Durch diese starke Identifikation „Ich bin.“, manifestiert sich dieses ursprünglich vielleicht vage Gefühl der Unsicherheit zu einer starken Emotion. Wir sind nicht mehr in der Lage diese als einen Teil von uns wahrzunehmen, der auch wieder vergehen kann, sondern vereinnahmen diesen Zustand als alleinige Identifikation.

Probieren Sie einmal anstelle „Ich bin wütend.“, zu sagen: „Ich nehme das Gefühl von Wut wahr, das in mir hochsteigt.“ Auf dem ersten Blick werden Sie vielleicht keinen Unterschied erkennen, bei näherer Betrachtung ist die Verschiedenheit doch gravierend: Im ersten Fall sind Sie wütend. Die Wut ist ein Bestandteil Ihrer Person, Ihrer ganzen Identität. Sie hat sie erfasst, Sie SIND sie – die Wut.



Im zweiten Fall nehmen Sie Wut als Gefühl wahr, das sich irgendwo in ihrem Körper als Hitze, Ziehen, Brennen, was auch immer, bemerkbar macht. Es ist lediglich ein **Gefühl, das aber – wenn Sie ihm keine weitere Aufmerksamkeit schenken – auch wieder gehen kann, so wie es gekommen ist**. Sie identifizieren sich nicht damit, sondern Sie nehmen es lediglich wertfrei wahr (Sie verdrängen es aber auch nicht!). Sofern Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht weiter darauf richten, wird diesem Gefühl sozusagen Nahrung entzogen und es verflüchtigt sich wieder.

Während Gefühle schnell und spontan entstehen, sind Emotionen, die durch die Aufmerksamkeit und Identifikationen daraus erwachsen, Produkt unserer Interpretationen und Bewertungen. Bewertungen basieren wiederum auf unseren individuellen Erfahrungen und damit sind wir manchmal in einem Teufelskreis gefangen.

Durch das **bewusste Atmen und der Wahrnehmung eines Gefühls vergleichbar mit einer Wolke, die am Himmel vorbeizieht**, haben wir auch die Möglichkeit Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen und uns von bestimmten, die uns blockieren, auch zu distanzieren.

Münchhausen Übung 2:

1. Setzen Sie **sich aufrecht hin, lassen Sie die Schultern fallen, stellen Sie beide Füße auf den Boden, entspannen Sie die Gesichtsmuskulatur und kommen Sie erneut zur Ruhe**. Nehmen Sie zunächst wahr, **welche Gefühle** Sie im Moment haben. **Wo genau können Sie diese spüren?** Tauchen auch Gedanken, Bewertungen dazu auf? Welche Reaktionen tauchen im Körper auf, wenn Sie diese Gefühle beobachten?
2. Im nächsten Schritt lassen Sie diese Gefühle wieder los, lassen sie weiterziehen, genauso wie die Gedanken, die sie begleiten. Das mag



vielleicht im ersten Moment schwierig erscheinen, **aber wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht länger darauf richten, werden sich diese Gefühle auch – da ihnen die nötige Energie entzogen wurde – wieder verflüchtigen.**



3. Entmachten Sie Ihre Gefühle mit der Klopftechnik

Falls Sie sich noch immer in einem labilen psychischen Zustand befinden, hat sich die Klopftechnik/“Tapping“ nach Fred Gallo bewährt. Seine revolutionäre Methode der energetischen Psychotherapie integriert verschiedene Therapeutische Verfahren.

Diese Methode des Klopfens, um Gefühle zu entmachten, findet sich schon in den verschiedensten schamanischen Traditionen (Huna etc.) und ist eine **einfache, enorm effiziente Technik zur Stressreduktion** und Verarbeitung traumatischer Erlebnisse.

Münchhausen Übung 3:

1. Nehmen Sie wahr, wie stark sich das entsprechende Gefühl, das Sie gerne entmachten möchten, im Moment auf einer Skala von 1-10 anfühlt (1= fast verschwunden, 10 = überwältigend stark)
2. Ballen Sie ihre Hände zu Fäusten so, dass Ihre Finger zu Ihnen schauen (siehe Foto)



und klopfen Sie die beiden Behandlungspunkte auf der Handkante (dort wo die Falten der Finger sichtbar sind) zusammen. Sprechen Sie dabei drei Mal hintereinander folgenden Satz aus: „Ich liebe und akzeptiere mich vollkommen,



auch wenn ich (z.B. diese Verlassenheitsangst) habe. Beklopfen Sie den Punkt weiterhin und sagen Sie: „Ich kann das ändern und wähle (z.B. die Versagensangst) nun loszulassen.“

3. Im nächsten Schritt **beklopfen Sie nun mit Ihren Fingerkuppen von Zeige- und Mittelfinger ca. 10-20 Mal zunächst einen Punkt auf Ihrer Stirne** (in der Mitte, etwas oberhalb der Augen), danach **zwischen Nase und Mund** und zuletzt auf dem **Kinn**, direkt in der Mitte unterhalb des Mundes. Zuletzt machen Sie das Selbe auch mit einem **Punkt auf ihrem Dekolleté** (Thymusdrüse) – finden Sie hier den höchsten Punkt und beklopfen Sie auch diesen sanft 10-20 Mal, während Sie weiterhin an Ihr Problem denken.
4. Führen Sie im nächsten Schritt die Handrückenreihe durch, indem Sie fortwährend mit den beiden **Fingerkuppen der rechten Hand (wenn Sie RechtshänderIn sind) einen Punkt auf dem linken Handrücken, der ca. 2 cm unterhalb zwischen kleinem Finger und Ringfinger liegt, beklopfen** (siehe Abbildung).





Währenddessen machen Sie Folgendes:

- Schließen Sie die Augen
 - Öffnen Sie die Augen
 - Richten Sie Ihren Blick bei gerade gehaltenem Kopf nach rechts unten
 - Richten Sie Ihren Blick bei gerade gehaltenem Kopf nach links unten
 - Kreisen Sie mit Ihren Augen 360 Grad im Uhrzeigersinn
 - Kreisen Sie mit Ihren Augen 360 Grad gegen den Uhrzeigersinn
 - Summen Sie kurz eine Melodie (ohne Text)
 - Zählen Sie von 5 bis 0
 - Summen Sie wieder kurz eine Melodie (ohne Text)
5. **Schätzen** Sie nun erneut **ein wie hoch der Belastungsgrad** für Sie ist, wenn Sie an das Problem denken.
6. Führen Sie diese **Übung mehrmals durch**, so lange, bis sich die Gefühlsintensität auf der Skala auf ein möglichst geringes Maß reduziert hat.
7. Wenn die **Belastung bei 1 liegt, finden Sie einen positiven Zielsatz**, der genau das zum Ausdruck bringt, was Sie erreichen möchten.
Klopfen Sie dabei wieder auf den Punkt am Handrücken zwischen kleinen Finger und Ringfinger und **wiederholen Sie etwa eine Minute diesen positiven Zielsatz** (z.B. bei Verlustangst: „Ich darf Angst davor haben Menschen zu verlieren und bin trotzdem wertvoll und liebenswert.“).

Genießen Sie nun diese guten Gefühle, die sich nun in Ihrem Körper bemerkbar machen.



4. Empathischer Umgang mit dem verletzten Anteil

Eine andere Möglichkeit, sich schnell in einen ressourcenreichen Zustand zu versetzen, ist sich vor Augen zu führen, dass der verwundete, enttäuschte und vielleicht auch verzweifelte Mensch, als der Sie sich im Moment präsentieren, nur ein Anteil, eine Seite, von Ihnen ist.

Anders formuliert: Wir haben nicht ein „Ich“, sondern viele unterschiedliche „Ichs“, zwischen denen wir im Alltag mehr oder weniger bewusst hin- und herswitchen. Es gibt Zeiten, da fühlen wir uns stark, selbstsicher und zuversichtlich, aber es gibt auch Zeiten, in denen wir uns klein und verzagt vorkommen. Dennoch beschreiben wir uns meist so, als ob es sich immer um das gleiche „Ich“ handeln würde. Das zeigt, dass wir uns immer sehr stark mit diesem jeweiligen Erleben identifizieren, wodurch unsere Wahlfreiheit zwischen den Erlebniswelten eingeschränkt wird.

Wenn wir uns auf eine Meta-Position begeben, d.h. quasi einen Abstand zu den diversen „Ich-Netzwerken“ herstellen, fällt es uns auch leichter, Gemütszustände als das zu erkennen, was sie sind: Es handelt sich wahrscheinlich dabei um eine Seite von Ihnen, die zum Vorschein kommt, wenn Sie plötzlich in einer Krise massive Hilflosigkeit erleben.

Neurobiologisch ist dieser Prozess folgendermaßen erklärbar: Das Gesetz der Hebb'schen Plastizität beweist, dass Gehirnzellen, die miteinander feuern, die also gleichzeitig im Gehirn aktiviert werden, sich auch miteinander zu vernetzen. Zellen, die sich einmal zu neurophysiologischen Netzwerken verbunden haben, tendieren wieder dazu, miteinander zu feuern, auch dann, wenn nur wenige Teile dieser Netzwerke aktiviert wurden.

Das bedeutet für unser Verhalten, dass, wenn wir in bestimmten Gegenwartssituationen auch nur irgendwelche Ähnlichkeiten mit früheren Lebenssituationen erleben, plötzlich das damals aufgebaute Netzwerk wieder aktiviert



wird. Das heißt, dass wir uns in aktuellen Situationen auf einmal so ähnlich fühlen wie damals, ohne dass uns dieser Zusammenhang bewusst wird.

Durch diese Aktivierung der Erlebnisnetzwerke aus der Kindheit, die vielleicht Hilflosigkeits-Merkmale enthalten, fühlen uns dann plötzlich wieder genauso ohnmächtig und verletzt wie damals. Damit wird das sonst selbstsichere und starke „Ich“ überflutet mit Erlebnisinhalten des früheren „Ichs“, das in diesem Moment in den Mittelpunkt gestellt wird. Man verwechselt sich mit dem jüngeren, hilfloseren „Ich“ und nimmt die momentane Situation als die „einzig Wahre“ wahr. Das Denken verengt sich zunehmend und Angst und Verzweiflung können auftauchen.

Münchhausen Übung 4:

Hier geht es darum, die Rückmelde-Kompetenz des Körpers wahrnehmen.

Sowohl die Erkenntnisse der Hirnforschung über „somatische Marker“ als die hypnosystemische Arbeit als auch die Konzepte der „Mindfulness“/Achtsamkeit belegen deutlich, wie wichtig die Fokussierung auf diese unbewusste Selbststeuerungs- und Rückmelde-Kompetenz des Körpers ist.

1. Machen Sie sich daher in einer Krisensituation bewusst, dass **Sie nicht als ganze Person** nun hilflos, verzweifelt oder mutlos sind, **sondern nur ein Teil von Ihnen.** Jener Teil, dessen Netzwerk soeben aktiviert wurde und der wahrscheinlich in Ihrer Kindheit gebahnt wurde. Sagen Sie daher zu sich: „Ok, eine Seite von mir hat Angst, aber es gibt auch noch viele andere Seiten, die gerade im Hintergrund getreten sind. **Nicht ich als ganzer Mensch bin hilflos, sondern nur ein bestimmter Teil, der gerade jetzt im Vordergrund steht.**

Erfahrungsgemäß bringt diese Distanzierung, die Einnahme einer Meta-Position schon Erleichterung, denn Sie nehmen sich nicht mehr völlig hilflos wahr, sondern erkennen, dass es eben nur ein Anteil von Ihnen ist. Dieser Vergleich entspannt und lässt die Atmung langsamer werden, die Körper-Koordination wird ruhiger und gelassener.



2. Der nächste Schritt ist es nun, **wieder zu dem erwachsenen Steuerungs-Ich zurück zu finden**. Es geht nicht darum, das hilflose „Ich“ wegzubekommen oder es gar zu bekämpfen, sondern darum, ihm mit einem kompetenten handlungsfähigen „Ich“ zur Seite zu stehen.

Machen Sie sich daher zunächst Ihre Körperhaltung bewusst. Wenn Sie mit hängenden Schultern und verkrampft dasitzen, nehmen Sie jetzt bitte bewusst eine **aufrechte Haltung** ein. Idealerweise **stellen Sie sich hin, die Beine in einem guten Abstand von einander** und nehmen Sie sich den Platz den Sie brauchen. Manchmal hat man den Eindruck, man müsse sich ganz klein machen, der Handlungsspielraum um einen herum wäre so gut wie nicht vorhanden und es gäbe kaum Luft zum Atmen. Nun geht es darum, genau das Gegenteil zu erreichen:

3. Nehmen Sie sich den Raum den Sie brauchen, **richten Sie sich auf, gerader Rücken, lassen Sie die Schultern entspannt gerade sinken und nehmen Sie einige tiefe, bewusste Atemzüge**. Nehmen Sie wahr, **wie viel Platz Sie um sich herum benötigen**, um sich entfalten zu können und wohl zu fühlen. Seien Sie standfest, nehmen Sie wahr, wie Sie sicher und **stabil in Kontakt mit dem Boden** sind **und atmen Sie dabei gut und tief ein**, um diese Erfahrung sehr bewusst anzunehmen. Übernehmen Sie wieder das Steuer in Ihrer Lebenssituation, indem Sie Ihr „Steuerungs-Ich“ auf die geschilderte Art und Weise mit allen dazu gehörigen somatischen Markern installieren. Nehmen Sie sich für diese bewusste Handlung die nötige Zeit – **mind. 10 Minuten**:

- Eine gute, tiefe Atmung,
- aufrechte, stabile Körperhaltung mit genügend Raum rundherum
- eine feste Verankerung mit dem Boden und eine
- bewusste Wahrnehmung der Gefühle, die Sie im Moment wahrnehmen.



4. Wenn Sie nun sehr **bewusst Ihre Atmung dorthin schicken, wo Sie diese Emotionen am stärksten empfinden**, werden Sie merken, wie sich diese im Laufe der Zeit verändern.

Die Energie folgt bekanntermaßen der Aufmerksamkeit und wenn Sie daher Energie zu dieser Körperregion schicken, wird sich hier eine **Veränderung einstellen**. Bleiben Sie geduldig und nehmen Sie einfach wahr, was passiert. Werten Sie nicht, das ist gut oder das ist schlecht, das geht zu langsam etc., sondern bleiben Sie einfach achtsam in diesem Prozess.

5. Wenn Sie nun **Schritt für Schritt zu Ihrem neuen „Steuerungs-Ich“** gefunden haben, setzen Sie einen **somatischen Marker, quasi einen Anker**, der Ihrem Körper hilft, sich an diese gute, gestärkte Position zu erinnern, in der Sie wieder das Steuer übernommen haben. Das kann eine **kleine Geste Ihrer Wahl** sein (mit der Handfläche den Brustraum berühren, **Fingerschluss von Daumen und Mittelfinger**, die Handflächen schließen wie beim Beten oder eine andere Geste), die Ihnen dabei hilft, möglichst schnell wieder in einen optimalen, sicheren Zustand zu kommen.

In einem weiteren therapeutischen Prozess würden wir uns nun ansehen, wofür diese verletzten Seiten stehen, was die Bedürfnisse sind, die dahinter stehen und wie das hilflose „Ich“ nun wertgeschätzt und wahrgenommen werden könnte. Diese weiteren Schritte sind die logische Fortsetzung dieses zuvor geschilderten ersten Schrittes, der Ihnen hilft sich in akuter Krise fürs Erste zu stabilisieren, um wieder handlungsfähig zu werden.



Zusammenfassung

Diese 4 Münchhausenstrategien, um sich selbst aus dem Sumpf zu ziehen, sind effiziente Techniken, die ich gerne meinen Klienten empfehle, um sich in einer akuten Krisensituation aus einer psychischen Engpass zu befreien und selbständig wieder handlungsfähig zu werden. **Sie sind vielfach in der Praxis erprobt und werden auch Ihnen helfen, wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen, wenn Sie sich hilflos oder ohnmächtig erleben.**

Wenn Sie **längerfristig unter Angstzuständen oder Panikattacken leiden empfehle ich Ihnen sich an eine Psychotherapeutin oder einen Facharzt für Psychiatrie zu wenden** und/oder Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufzunehmen. **Diese Interventionen ersetzen keine therapeutische Hilfe, sondern dienen lediglich der Erstversorgung in Krisensituationen.** Falls Sie Fragen dazu haben überlegen psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, können Sie mich auch gerne kontaktieren.

In einem Erstgespräch haben Sie Gelegenheit, mich und meine Arbeitsweise kennen zu lernen. Auf dieser Basis entscheiden Sie, ob meine Methode und Art Sie zu unterstützen für Sie stimmig sind und Sie sich einen weiteren therapeutischen Prozess vorstellen können.

Kontakt Daten:

Dr. Gabriele Vyskocil
Psychotherapeutin i.A.u.S.

Wulzendorfstr. 24a
1220 Wien

Tel. 0699/10 432 429

www.gabrielevyskocil.at



Wenn die Psyche in akuter Not ist

Einige wichtige Beratungsstellen im Raum Wien

1. Sozialpsychiatrischer Notdienst (24h/365 Tage)

Gumpendorfer Straße 157, 1060 Wien

Tel: 01 31330

www.psd-wien.at/psd/

www.psd-wien.at/psd/340.html

2. Kriseninterventionszentrum (ab 18 Jahren)

Lazarettgasse 14A, 1090 Wien

Tel: 01/406 95 95

Mo-Fr 10:00 – 17:00 Uhr

persönlich und nur nach telefon. Rücksprache

Mo-Fr 10:00-16:00 Uhr

E-Mail Beratung

(man muss sich dafür registrieren – <https://kriseninterventionszentrum.beranet.info/>)

www.kriseninterventionszentrum.at

3. Wiener Gesellschaft für psychotherapeutische Versorgung

Mi 16:00 bis 18:00 Uhr

Do und Fr 13:00 bis 15 Uhr

wgpv@psychotherapie-wien.at

www.psychotherapie-wien.at

4. Verein für ambulante Psychotherapie

Praterstraße 66/1/6b, A-1020 Wien

Tel.01 / 402 56 96

www.vap.or.at/login.asp

5. Psychotherapeutischer Bereitschaftsdienst Wien

Tel: 01 367 22 22

www.ptbd.at

sekretariat@ptbd.at