

# Im Überblick

## Was bietet Existenzanalyse & Logotherapie?

- ◆ Psychotherapeutische Behandlung bei Problemen wie Angst, Panikattacken, Depressionen, Burn-out, Sucht, Essstörungen, Borderline, Zwängen, etc.
- ◆ Supervision
- ◆ Coaching
- ◆ Spezielle Beratung für Mobbingbetroffene
- ◆ Paarberatung (Psychotherapie, Beratung)
- ◆ Anrechenbare Einzel/ Gruppenselbsterfahrung für PropädeutikumskandidatInnen
- ◆ Krisenintervention
- ◆ Hilfe und Begleitung bei Lebenskrisen
- ◆ Hilfe bei Entscheidungsfindungen und Problemklärungen
- ◆ Aufarbeitung von Enttäuschungen und Verlusterlebnissen
- ◆ Unterstützung bei der persönlichen Sinnfindung

*"Existenzanalyse und Logotherapie gründet in dem Nachweis, dass menschliches Leben unter allen Umständen die Möglichkeit sinnvoller Gestaltung in sich trägt."*

( Viktor Frankl)

# Aktuelle Gruppenangebote

## ◆ *Offene Selbsterfahrungsgruppe* **Arbeitsfreud – Arbeitsleid, Ich und meine Arbeit**

*Für das psychotherapeutische Propädeutikum  
als Selbsterfahrung anrechenbar*

Unsere Arbeit nimmt einen guten Anteil unserer Lebenszeit ein. Sie dient nicht nur zur materiellen Existenzsicherung, sondern kann auch einen wichtigen Beitrag zu unserer persönlichen Lebensqualität, zu unserem Selbstbild und zu unserem Selbstverständnis leisten.

In der Gruppe wollen wir uns mit Themen, die die TeilnehmerInnen rund ums Berufliche bewegen und beschäftigen, näher auseinandersetzen, um zu einem höheren Maß an Lebensqualität und Lebenszufriedenheit zu kommen.

Mi. 14 tägig, 18.00h – 19.30h,  
Einstieg nach Maßgabe verfügbarer Plätze  
jederzeit möglich

## ◆ *Angeleitete Selbsthilfegruppe* **Mobbing - Wege aus der Krise**

offene angeleitete Selbsthilfegruppe für  
Betroffene

Mi. 14 tägig, 18.00h – 19.30h,  
Einstieg nach Maßgabe verfügbarer Plätze  
jederzeit möglich

# Terminvereinbarungen

- ◆ Für Terminvereinbarungen erreichen Sie mich am besten unter:

**0699 101 28 625**

Sollte ich nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht – ich rufe so schnell wie möglich zurück.

- ◆ Für Berufstätige bietet sich in der Praxis 1210 Wien die Möglichkeit von **Spätterminen bis 23h.**

# Setting, Ort

- ◆ Einzel-, Paar- und Gruppensitzungen  
Eine Einzelsitzung dauert **50 Minuten.**
- ◆ Krankenkassenzuschuss in der Höhe von € 21,80 pro Einzeltherapie-sitzung möglich.
- ◆ Lieleggweg 37, 1210 Wien
- ◆ Blindeng. 28/6, 1080 Wien

# Was ist ...?

## Existenzanalyse und Logotherapie

Die Existenzanalyse und Logotherapie wurde vom österreichischen Arzt **Viktor Frankl** in den 30er Jahren als "**dritte Wiener Schule der Psychotherapie**" begründet.

Es handelt sich dabei um eine spezifische, vom Gesundheitsministerium anerkannte Psychotherapie- und Beratungsmethode, die davon ausgeht, dass der Mensch in allen Situationen und unter allen Lebensumständen Sinn finden kann.

Die Existenzanalyse gibt Hilfestellungen zum Auffinden sinnvoller Möglichkeiten innerhalb der realen Gegebenheiten.

Durch sie können die Voraussetzungen zu einem menschenwürdigen und mit Sinn erfülltem Leben geschaffen werden.

*"...das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu verantworten hat."*

( **Viktor Frankl** )

Existenzanalyse



Logotherapie

Mag. Elisabeth Knizak, MSc  
Psychotherapeutin

Liebleggweg 37, 1210 Wien  
Blindeng. 28/6, 1080 Wien

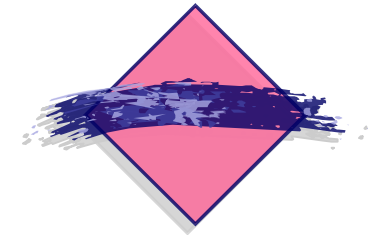
Mobil: 0699 101 28 625  
Tel.: 01 890 46 21

[praxis@knizak.at](mailto:praxis@knizak.at)  
knizak.at

zur Person

- ◆ *Leitung und Mitbegründerin der Mobbingberatungsstelle **Work & People**, Zentrum für Mobbingberatung und Konfliktlösung am Arbeitsplatz*
- ◆ *Psychotherapeutische Tätigkeit in freier Praxis*
- ◆ *Trainerin und Seminarleiterin in den Bereichen Psychotherapie und Arbeitswelt*
- ◆ *Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin (Arbeitsgemeinschaft Personenzentrierte Psychotherapie und Gesprächsführung, APG)*
- ◆ *Ausbildung in Existenzanalyse & Logotherapie (Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, GLE)*
- ◆ *mehnjährige Schwerpunktfortbildung im Bereich Persönlichkeitsstörungen*
- ◆ *Master of Science (MSc) Existenzanalyse*

# Existenzanalyse



# Logotherapie

*Psychotherapie  
Supervision & Coaching*

**Mag. Elisabeth Knizak, MSc**