

Psychotherapie:



Dasein Beziehung Ganzheitlich Sinn

In meiner psychotherapeutischen Tätigkeit ist das Menschenbild der Existenzanalyse & Logotherapie der Zugang zum Menschen.

Mit meiner phänomenologischen Haltung versuche ich Sie ganzheitlich in Ihren Lebenszusammenhängen zu verstehen, indem was Sie bewegt und Ihnen wirklich wichtig ist.

Die personale Begegnung ermöglicht einen Dialog mit der eigenen Innen- und Außenwelt. Veränderung und Wachstum sind ein Prozess der erst durch ein Einlassen auf das eigene Erleben, einem tieferen Verstehen für das Geworden sein und dem Entwickeln von Mitgefühl für sich, möglich wird.

Existenzanalyse ist eine Therapieform um zu einem inneren Ja zu meinem Dasein, Leben, Person sein und Handeln zu finden. Sie hat ihre Anwendung bei allen psychosozialen, psychosomatischen und psychisch-seelischen Leidenszuständen.

Sie sollen Psychotherapie aber nicht nur als eine Krankenbehandlung sehen, sondern sie ist auch Begleitung auf dem Weg zu persönlicher Entwicklung, die zu werden, als die wir vom Wesen her gemeint sind.

Existenzanalyse:

Die Existenzanalyse kann von ihrem zugrundeliegenden Menschenbild, der methodischen Herangehensweise als eine phänomenologisch-personale Psychotherapie definiert werden. Existenzanalyse bedeutet Analyse der Bedingungen für ein wertfühlendes selbstgestaltetes und menschenwürdiges Leben. Im Mittelpunkt steht die Person und ihr subjektives Erleben.

Logotherapie:

Ist eine sinnorientierte Beratungs- und Behandlungsform. Sie kann bei erlebter Sinnlosigkeit, wenn ich Werte nicht mehr spüre oder mir Wertvolles verloren gegangen ist, in Anspruch genommen werden. Ein Sinn und Werteverlust wird häufig bei Krisen, Lebensübergängen (z.B. Pensionierung, Midlifecrisis, Auszug der Kinder aus dem gemeinsamen Haushalt) und schwerer Krankheit erlitten. Logotherapie ist eine Hilfe bei der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen, damit sinnvolles Gestalten von Leben wieder möglich wird.

Entwickelt wurden die Existenzanalyse & Logotherapie von *Dr. Viktor Frankl* in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts als Ergänzung und zur Rehumanisierung der Psychotherapie. Beeinflusst von der Existenzphilosophie und der Phänomenologie erweiterte Frankl das damalige psychoanalytische mechanistische Menschenbild, das von einem Psychologismus geprägt ist, um die geistig personale Dimension.

Der Mensch, als geistiges Wesen strebt nach einer Werte- und Sinnverwirklichung in seinem Leben. Die geistige Dimension beinhaltet aber auch die Freiheit und Verantwortung, die ich für mich, mein Leben und die Umwelt habe. Wesentlich an der Anthropologie Frankls ist die Fähigkeit der Person, sich mit ihrer leiblich-seelischen Befindlichkeit auseinander setzen zu können. Aus deren Distanz heraus dann ein Umgang und Verhalten zu sich selber möglich wird.

Frankls Existenzanalyse & Logotherapie wurden von Dr. Alfried Längle unter Einbeziehung der Emotionalität und Biografie zu einer wissenschaftlich anerkannten Psychotherapie weiterentwickelt.

*Des Menschen Wirklichkeit ist eine Möglichkeit,
sein Sein ein Können,
ein immer auch anders sein können.*

Viktor E. Frankl

zitiert: nach gle.at.

Meine berufliche Erfahrung:

Psychotherapeutin, Methode Existenzanalyse & Logotherapie

einjähriges Praktikum an der Christian Doppler Klinik, Station für Suizidprävention.

Grundausbildung in Focusing (ist ein innerer Suchprozess zu meinem Körperwissen)

Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester für Intensivmedizin und Pflege

Trainerin für basale Stimulation (Wahrnehmungstraining für körperlich schwer erkrankte Personen)