

## Was ist Psychotherapie?

Jeder Mensch gerät in seinem Leben an Herausforderungen. Manchmal kann es sinnvoll sein, sich Unterstützung zu holen und diese Herausforderungen in einer Psychotherapie zu besprechen. Mit Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin können Sie in vertrauensvoller Atmosphäre Ihre Gedanken und Gefühle zum Thema machen. Das bietet Ihnen die Möglichkeit, Entlastung zu erleben, und Ihren persönlichen Weg zu Klarheit, Stabilität und Zufriedenheit wieder neu zu finden.

## Wann hilft Psychotherapie?

- + Bewältigung von Verlusten, Lebensveränderungen, Krisen, Tod und Trauer
- + Umgang mit Belastungen, Stress und Konflikten
- + Trennungen, Scheidung, Beziehungsprobleme, familiäre Schwierigkeiten
- + Süchte, Depression, Burn-out, Ängste, Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden
- + Bewältigung von traumatischen Erlebnissen, z.B. Gewalterfahrungen
- + berufliche Herausforderungen oder Veränderungen, Umgang mit Arbeitsverlust, Mobbing
- + Einsamkeit, Selbstwertprobleme, Identitätssuche
- + chronische Erkrankungen (Angehörige und Betroffene)
- + sexuelle Probleme, Schwierigkeiten mit sexueller Orientierung/Coming out

## Was ist Coaching?

In manchen privaten oder beruflichen Situationen ist man mit seinem Latein am Ende. Vielleicht steht eine eine folgenschwere Entscheidung oder eine knifflige Zwickmühle. Hier hilft es, mithilfe eines Coachs die Situation zu reflektieren und auf zuvor nicht beachtete Lösungswege zu kommen. Ein Coachingprozess besteht aus wenigen, zielgerichteten Sitzungen und hilft, brachliegende innere und äußere Ressourcen zu aktivieren und stimmige Entscheidungen zu fällen.



Praxis für  
Psychotherapie  
und Coaching

Severin-Schreiber-Gasse 12/1  
1180 Wien

[kontakt@praxis-sternwarte.at](mailto:kontakt@praxis-sternwarte.at)  
[www.praxis-sternwarte.at](http://www.praxis-sternwarte.at)

*Das Erstgespräch zum Kennenlernen ist kostenlos.*



Praxis für  
Psychotherapie  
und Coaching

*„In jedem ist etwas Kostbares,  
das in keinem anderen ist.“* Martin Buber



*„Aus der Knospe der Verwirrung  
entsteht die Blüte der Erkenntnis.“*

Matthias Varga von Kibed



**Mag.ª Judith Anhammer-Sauer**

Psychotherapeutin in Ausbildung  
unter Supervision & Coach

0650 395 97 92  
anhammer@praxis-sternwarte.at



**Christoph Fresner**

Psychotherapeut in Ausbildung  
unter Supervision

0680 30 42 390  
fresner@praxis-sternwarte.at



**Mag.ª Clara Löcker**

Psychotherapeutin in Ausbildung  
unter Supervision

0680 12 744 12  
loecker@praxis-sternwarte.at



**Mag.ª Birgit Straßer**

Psychotherapeutin in Ausbildung  
unter Supervision

0680 22 58 233  
strasser@praxis-sternwarte.at



**Peter Teiretzbacher**

Psychotherapeut in Ausbildung  
unter Supervision & Coach

0680 223 44 25  
teiretzbacher@praxis-sternwarte.at

*„Es wird immer gleich ein wenig anders,  
wenn man es ausspricht.“* Hermann Hesse