



Mag.^a Johanna Zelenka, MSc
Psychotherapeutin, Soziologin
Klientenzentrierte Psychotherapie

Aubergstraße 70, 4040 Linz

Kontakt: 0650-6225200 /// johanna.zelenka@aubergpraxis.at

www.aubergpraxis.at

Psychotherapie...

- ist eine anerkannte Behandlungsform für psychische und psychosomatische Krankheiten.
- leistet Hilfe bei der Bewältigung von einschneidenden Erfahrungen und Verlusten.
- fördert die persönliche Weiterentwicklung, Lebenszufriedenheit und Gesundheit, d.h. beugt der Entstehung psychischer Krankheiten vor.

Meine fachliche Grundlage ist die wissenschaftlich fundierte Klientenzentrierte Psychotherapie, auch als "Personzentrierte Psychotherapie" und "Gesprächspsychotherapie" bekannt.

Kern dieser Fachrichtung und meiner Arbeit ist das Vertrauen, dass jeder Mensch die Fähigkeit für eine gesunde Entwicklung bereits *in sich* trägt. Diese Fähigkeit kann aber durch äußere oder innere Umstände blockiert sein. Im Rahmen der Behandlung arbeiten wir gemeinsam, behutsam und gezielt daran, diese Fähigkeit wieder zu öffnen. So wird Heilung und eine individuelle positive Konflikt- und Krisenbewältigung ermöglicht.

Die Praxis „psychotherapie am auberg“ wurde im Frühjahr 2012 eröffnet. Sie zeichnet sich durch die zentrale, aber naturnahe Lage am Fuße des Linzer Pöstlingberges aus. Sie ist vom Zentrum aus zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln rasch erreichbar, für Autos gibt es kostenlose Parkplätze.

Erstgespräch: Per Telefon, Email oder SMS vereinbaren wir einen Termin für ein unverbindliches Erstgespräch. Darin besprechen wir Ihr Anliegen (Problematik, Therapieziel) und vereinbaren für Sie passende Rahmenbedingungen. Sie bekommen einen Eindruck Ihrer Psychotherapie bei mir.

Danach entscheiden Sie, ob sie bei mir eine Psychotherapie machen wollen.

Offt ist die Kontaktaufnahme und ein Erstgespräch ein schwieriger Schritt. Es ist vielleicht der erste Schritt, der eine Veränderung einleitet. Eine Veränderung kann ersehnt sein, aber auch Angst machen. Ich verstehe das, und ermutige Sie, diesen wichtigen Schritt zu machen.

Frequenz & Dauer der Behandlung: Die psychotherapeutischen Sitzungen finden regelmäßig wöchentlich, zweiwöchentlich oder monatlich statt. Der nächste Termin wird jeweils am Ende einer Sitzung vereinbart. Die Abstände zwischen den Sitzungen werden gegen Ende des psychotherapeutischen Prozesses größer, je weiter die Besserung voranschreitet.

Die Veränderung von Symptomen und unliebsamen Lebensmustern, die oft schon lange da sind, braucht Zeit. Dabei hat jeder Mensch sein eigenes Tempo und auch die Schwere der Krankheit hat einen Einfluss darauf, wie viele Sitzungen notwendig sind. Die Dauer der gesamten Behandlung ist daher individuell und kann 10 bis 20 Einheiten betragen (Kurztherapie) oder auch mehrere Jahre des Lebens begleiten.

Dauer und Kosten der Sitzungen: Eine Einheit in Form einer Einzel-Sitzung dauert bei mir 60 Minuten. Falls Sie 45- oder 50-Minuten-Einheiten wünschen, oder auch Eineinhalb- oder Doppelseinheiten, können wir das natürlich gerne vereinbaren – jeder Mensch ist unterschiedlich und das ist gut so! Die Kosten für die Sitzungen werden im Erstgespräch vereinbart. Ich verfüge über eine begrenzte Anzahl von Plätzen, für die ich einen vergünstigten Sozialtarif anbiete.

Weitere Infos, auch zu meiner Person, finden Sie auf meiner Homepage www.aubergpraxis.at.

© Für den Inhalt dieses Infoblattes verantwortlich: Mag.^a Johanna Zelenka, MSc