

Birgit Ruf

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

1010 Wien, Werdertorgasse 15

Tel.: 0676/ 44 44 140

www.birgitruf.at



„Der Weg ist das Ziel, aber manchmal ist das Ziel im Weg“ (Peach Weber)

Lassen Sie uns herausfinden, welche Wege zu ihren Zielen führen!

Meine Schwerpunkte

Ich begleite Sie gerne, wenn Sie.....möchten

... einen Ausweg aus **lähmenden Depressionen** finden...

... ihre **Angst** verstehen möchten und in einen Umgang damit kommen...

... **Panikattacken** ihre große Bedrohung nehmen und dafür einen Notfallkoffer bei der Hand haben...

... bei **Krisen und Burnout** wieder Boden unter die Füße bekommen und ihren persönlichen Rhythmus finden...

... ihr Leben ohne Einschränkungen durch **Zwänge und Phobien** wieder mehr selbst gestalten...

... sich bei **Mobbing** positionieren möchten und ihren Platz in der Gemeinschaft finden...

... ihre **Schüchternheit** verstehen möchten und mit mehr Selbstvertrauen und Offenheit auf andere Menschen zugehen...

... Strategien entwickeln möchten um mit **belastenden familiären Umständen** fertig zu werden...

... seelische Hintergründe **für körperliche Probleme** wie Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsprobleme oder Beweglichkeitseinschränkungen aufspüren und bearbeiten...

... **Schicksalsschläge** wie z.B.: eine Trennung oder einen Verlust bewältigen, loslassen und wieder zu mehr Lebensfreude finden...

... die **Ressourcen in ihrem Leben** aufspüren und bewusster nutzen...

... bei **Frust und Sinnlosigkeitsgefühl** sich selbst, eigene Stärken und Möglichkeiten besser kennen lernen