



## MUTUAL UND FLOATING SPACE

Die Methode der integrativen Therapie schafft vor allem einen starken Fokus auf die eigene Person. MUTUAL intensiviert die Selbstwahrnehmung noch weiter, indem es das Floaten integriert. Das erzeugt eine weitere Ebene, die den Prozess aktivieren und festigen kann.

### - Kreative Vielfalt - Integrative Therapie

Die integrative Therapie geht unter anderem auf das 1908 von Vladimir Iljine gegründete therapeutische Theater zurück. Die Ganzheit der Person steht im Zentrum. Auch in der Methode geht es um Verbindung. Das Zusammenwirken unterschiedlicher Ansätze gilt als richtiger Weg.

### - Was Wasser bewirkt

Wie wichtig Wasser für die Natur und unseren Organismus ist, wissen wir. Genauso wesentlich ist es als Element in der Entwicklungspsychologie des Menschen. Schon pränatal spielt das Wasser eine große Rolle. Das Getragensein im Mutterleib, umgeben vom Fruchtwasser, erzeugt ein permanentes „Mitschwingen“. Fachleute vermuten, dass in dieser Phase das menschliche Urvertrauen wurzelt. Im Zusammenhang mit der Psychotherapie ist Wasser ein ideales Element - als Ausgangspunkt und als befreiende Umgebung.

## WISSENSWERTES

- **ERSTGESPRÄCH:** Für beide Seiten ist es wichtig, sich bewusst für einen gemeinsamen Therapieprozess zu entscheiden. Daher dient das Erstgespräch vor allem dem Kennenlernen. Auch alle Einzelheiten werden besprochen. Das Erstgespräch ist unverbindlich. Den Termin können Sie telefonisch oder per E-Mail vereinbaren.
- **PROZESS:** Unter Einbezug der Umstände und Biografie erarbeiten wir zusammen einen Weg, das Geschehen neu zu integrieren. Verschiedene Formen der Reflexion und der therapeutischen Intervention helfen dabei. Der Prozess nimmt einen längeren Zeitraum in Anspruch.
- **FREIWILLIGKEIT:** Ihre freiwillige Entscheidung ist Grundlage für unseren gemeinsamen Erfolg der Therapie.
- **VERSCHWIEGENHEIT:** Ich bin gesetzlich an die absolute Schweigepflicht gebunden (§15 Psychotherapiegesetz). Zugleich schützt die Verschwiegenheit auch unser Vertrauensverhältnis und trägt zum Gelingen der Therapie bei.

- **KOSTEN:** Das Erstgespräch (30 min) ist kostenlos. Die Einzeltherapiestunde (50 min) kostet EUR 60,00. Derzeit ist eine Abrechnung mit Krankenkassen leider nicht möglich.

- **KONTAKT / TERMIN:**  
Nicola Steinkogler  
+43 664 547 81 81  
n.steinkogler@mutual.at



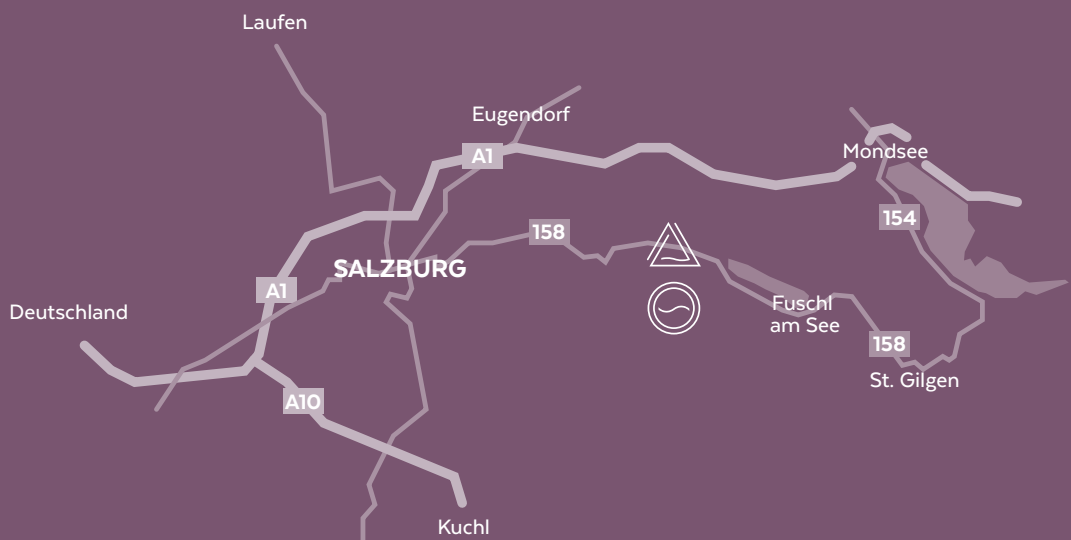
MUTUAL

INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPIE

MUTUAL - NICOLA STEINKOGLER

Psychotherapeutin in  
Ausbildung unter Supervision  
Integrative Therapie

Wolfgangseestraße 56, 5322 Hof  
+43 664 547 81 81  
n.steinkogler@mutual.at



www.mutual.at



MUTUAL

INTEGRATIVE PSYCHOTHERAPIE



# ICH-DU-WIR

„Das Grundwort ICH-DU stiftet die Welt der Beziehungen.“ (Martin Buber)

Die Welt der Beziehungen – das WIR.

*Im Zwischenmenschlichen steckt die Grundidee des Dialogs. Der Ausdruck macht Gefühle und Gedanken greifbar. Er wird für wahr genommen. Der Ausdruck sporn Neues an und setzt den Austausch fort.*

## SO VERSTEHEN WIR MUTUALITÄT.



### THERAPEUTIN – ICH

Seit 2013 betreibe ich FLOATING SPACE, das für eine spezielle Art der Tiefenentspannung im Wasser steht. Als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision werde ich meine akademische Arbeit weiterführen, indem ich Therapie und Floaten zusammenführe. Damit ermögliche ich Synergien, dort, wo es richtig erscheint.

„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“

Dieser schöne Satz von Thomas von Aquin ist mein Leitgedanke. Lebensfreude, Empathie und Kreativität fördern die Selbstheilung und sind Teil meiner therapeutischen Praxis.



### KLIENT/IN – DU

Was ist passiert, wenn wir uns dem Leben plötzlich nicht mehr gewachsen fühlen?

Es gibt Situationen, die uns scheinbar aus dem Alltag kippen lassen. Oft kommen wir damit schwer zurecht. Um dem Leidensdruck zu begegnen, hilft Unterstützung von außen.

In einem Brief von Rilke an einen jungen Dichter heißt es: „... man muss Geduld haben mit dem Ungelösten ... Es handelt sich darum, alles zu leben.“ Diese Sichtweise liegt auch MUTUAL zugrunde. Die Fragen leben und dadurch Antworten wachsen lassen, ist das Prinzip. In diesem Prozess kann ich Begleiterin sein.



### METHODE – WIR

Wenn Fragen zu Antworten führen

Die Psychotherapie fördert die Einsicht und Wahrnehmung von Bewusstsein. Damit schafft sie einen neuen Zugang zur Krise und hilft, deren Ursachen und Folgen anders zu begegnen.

Der therapeutische Grundgedanke ist jener der Beziehung. Integrative Therapie meint die Ko-respondenz und Ko-Kreativität, also Mutualität, wie sie auch in Ferenczi's elastischer Psychoanalyse bezeichnet wird.

Ihr Kern ist der leibliche Ausdruck als Dialog. Die begleitende Person nimmt durch empathische Resonanzarbeit teil. Im Vordergrund stehen die phänomenologische Wahrnehmung und das Aufnehmen des Hier und Jetzt sowie deren Ausdrucksform.

