

Meine Haltung - eine Begegnungsszene

In meiner psychotherapeutischen Praxis stehen Sie mit Ihrem individuellen Anliegen und Ihren Entwicklungsmöglichkeiten im Mittelpunkt.

Die therapeutische Beziehung ist Basis und Hauptwirkfaktor in der Psychotherapie. Dabei begegne ich aus persönlicher Überzeugung all meinen Klient*innen mit Wertschätzung, Respekt und Wohlwollen. Des Weiteren sind meine Empathie und der Fokus auf Ihre Ressourcen selbstverständlich und grundlegend.

Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch Fähigkeiten besitzt, die es ihm ermöglichen, sein Leben zufriedenstellend zu gestalten und die Anforderungen des Lebens gut zu bewältigen. Aufgrund von psychischen Krankheiten, Störungen, Belastungen oder Krisen können diese Fähigkeiten noch nicht entwickelt oder derzeit nicht zugänglich sein.

In unserer gemeinsamen Arbeit biete ich Ihnen an, Ihre Gefühle und Ihr Handeln zu reflektieren sowie Ihre Kompetenzen zu entwickeln und zu stärken. Dadurch können Sie sowohl Ihre Handlungsspielräume und Ihre Rollenvielfalt erweitern als auch Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstverantwortung erhöhen. Gegebenenfalls erarbeiten wir entsprechende Veränderungen und deren Umsetzung. Die Steigerung Ihrer Lebensfreude erachte ich als ein wesentliches Ziel.

Meine Rolle ist, Sie professionell zu unterstützen, einen Raum für Veränderungen und Entwicklung zu schaffen sowie mich und mein Wissen zur Verfügung zu stellen.

Meine Methode - Psychodrama

Ich arbeite mit dem Psychodrama, eine in Österreich anerkannte Psychotherapiemethode, die der Arzt Jakob Levy Moreno entwickelt hat und der ein humanistisches Weltbild zu Grunde liegt.

Zentrale Elemente in der psychodramatischen Arbeit sind die Entwicklung und Förderung von Begegnungsfähigkeit sowie von Spontaneität und Kreativität. Dies sind Grundlagen für die persönliche Handlungsfähigkeit, zufriedenstellende Gestaltung der verschiedenen Lebensrollen und für situationsadäquates Verhalten.

Das Psychodrama ist eine lebendige und aktivierende Methode, bei der neben dem Gespräch noch viele weitere kreative Techniken zur Verfügung stehen. Diese ermöglichen Ihnen eine umfassendere Wahrnehmung, neue Sichtweisen sowie mehr Klarheit bezüglich Ihrer Anliegen.

