

Psychotherapie ist ein wissenschaftlich fundiertes Heilverfahren und bedeutet, sich auf den Weg in ein selbstbestimmteres und glücklicheres Leben zu machen.

Ich begleite Sie gerne bei Ihren momentanen Lebensthemen und freue mich Sie in meiner Praxis kennenzulernen.

Bei meiner verhaltenstherapeutischen Arbeit liegt der Fokus auf tiefgehenden und andauernden Veränderungen, statt kurzfristigen Übergangslösungen.

Auf diesem gemeinsamen Weg stehe ich Ihnen mit meinem Fachwissen und meiner Kompetenz zur Seite.

*Johanna Ebmer*



JOHANNA EBMER

PSYCHOTHERAPIE  
Verhaltenstherapie

Ennser Straße 17/A6  
4300 Sankt Valentin  
+43 664 1022578

[praxis@psychotherapie-sanktvalentin.at](mailto:praxis@psychotherapie-sanktvalentin.at)  
[www.psychotherapie-sanktvalentin.at](http://www.psychotherapie-sanktvalentin.at)



JOHANNA EBMER

PSYCHOTHERAPIE

“

*Hier bin ich Mensch,  
hier darf ich's sein.*

- Johann Wolfgang von Goethe -

### Kommt Ihnen eine dieser Situationen bekannt vor?

- Sie machen sich häufig Sorgen?
- Sie fühlen sich manchmal überfordert?
- Sie stehen immer wieder vor den gleichen Problemen?
- Sie möchten sich in Ihrer Persönlichkeit weiterentwickeln?
- Sie wünschen sich eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität?
- Sie fühlen sich lustlos, Ihnen fehlt die Kraft weiterzumachen?
- Sie haben das Gefühl, dass Ängste und Unsicherheiten oft Ihren Alltag bestimmen?
- Sie sind der Ansicht, Ihr Kind benötigt Unterstützung während sozialer und emotionaler Veränderung?

### Ich unterstütze Sie bei Ihrer Lösungsfindung für:

- Traumata und Belastungsstörungen
- Chronischen Schmerzen, Panikattacken und Ängste
- Belastende Lebenskrisen, Depressionen und Umbrüchen
- Komplexe Problembereiche in Beziehung, Familie und Beruf
- Vermehrtes Verständnis für Ihre Gefühle, Gedanken und Ihr Verhalten
- Erschöpfungszustände/Burn-Out und länger andauernde Leidenszustände

### Mit Hilfe einer Psychotherapie können Sie viel erreichen:

- Aktive Problemlösung
- Erhöhte Lebensqualität
- Veränderung gewohnter Muster
- Überwindung schwieriger Situationen
- Verbesserung Ihrer Krankheitssymptome
- Bewusstwerdung von inneren Vorgängen
- Lösung von zwischenmenschlichen Konflikten
- Persönlichkeitsentwicklung durch eigenes Kennenlernen

### Mein therapeutisches Angebot richtet sich an:

- Erwachsene
- Kinder und Jugendliche
- Paare
- Eltern
- Familien