

Was passiert in der Psychotherapie?

Mit Psychotherapie können Symptome gemildert oder beseitigt werden. Dazu befassen wir uns mit der Frage, welche Bedingungen zu einer Erkrankung beitragen und wie etwas verbessert werden kann. Die Psychotherapie trägt zu einem besseren Verständnis für sich selbst und die eigene Situation bei. Wir entwickeln gemeinsam Strategien, die helfen, Probleme künftig auch aus eigener Kraft zu lösen. Die Therapie unterstützt mit gezielten Fragen, Informationen und Übungen. Sie basiert auf wissenschaftlichen Methoden.

Was passiert beim Coaching?

Coaching bietet Beratung und Begleitung. Der Prozess ist kurzfristig und beruflichen oder privaten Themen gewidmet. Sie bekommen Werkzeuge in die Hand, um eigene Lösungen zu entwickeln und die Dinge umzusetzen, die Ihnen wichtig sind.

Kontakt

Mag.a Simone Engländer, MAS

Psychologin und Psychotherapeutin

+43 650 4660550

mail@psychotherapie-englaender.at

So finden Sie zu mir

Alser Straße 28/2/22

Wien 1090



Auto

Gebührenpflichtige Kurzparkzone

Mo-Fr von 9-18 Uhr

Öffentlich

43, 44 bis Brünnlbadgasse

13A bis Skodagasse

5, 33 bis Lange Gasse

U6 bis Alser Straße

Web

www.psychotherapie-englaender.at

Simone Engländer

Praxis für Psychotherapie und Coaching



Foto: © Sabrina Hell

“Veränderung kann nur passieren, wenn wir mutig neue Wege gehen. Dazu brauchen wir Geduld und manchmal auch jemanden an unserer Seite.”

In meiner Praxis für Psychotherapie und Coaching begleite ich Sie gerne auf Ihrem Weg – kurzfristig und thematisch begrenzt (Coaching) oder in die Tiefe gehend (Psychotherapie).

Was ich anbiete

Als Verhaltenstherapeutin nutze ich sowohl im Coaching als auch in der Psychotherapie überwiegend Methoden aus der Verhaltenstherapie.

Hilfreiche Alternativen gemeinsam zu entdecken und neue Wege zu gehen, ist das Ziel der Verhaltenstherapie. Denn manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Dabei gäbe es andere Sichtweisen und Verhaltensmöglichkeiten.

Außerdem greife ich je nach Anliegen und individuellen Bedürfnissen auf Techniken der Schematherapie, der Emotionsfokussierten Therapie und der Achtsamkeit zurück.

Beschwerdebilder

Besonders häufig kommen Menschen mit Stress, chronischen Schmerzen, Depressionen oder Ängsten zu mir. Aber auch mit anderen Themen oder psychischen Problemen begleite ich Sie gerne.

Stress

Wenn Belastungen längere Zeit andauern und Phasen der Erholung fehlen, wird Stress zum gesundheitlichen Problem. Betroffene erleben dann Schwierigkeiten mit ihrer Konzentration, innere Unruhe und Anspannung, Gereiztheit, Schlafpro-

bleme und Erschöpfung, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Reizung von Magen und Darm, usw. Zusammen entdecken wir Wege, um Quellen von Stress loszuwerden, stressverstärkende Denk- und Handlungsmuster zu durchbrechen und Entspannung zu lernen.

Chronische Schmerzen

Chronischen Schmerzen können den Schlaf, die Handlungsspielräume und die Beziehungen massiv beeinträchtigen und sich stark auf die Stimmung auswirken. So entsteht ein Teufelkreis. Es ist mir wichtig, Ihre körperlichen Beschwerden gut zu verstehen. Zudem schauen wir uns zusammen an, welche Belastungen und Beeinträchtigungen Sie im Alltag durch die Schmerzen haben und welche Wege es gibt, um Verbesserungen zu erzielen. Wir befassen uns auch damit, wie Sie Aktivitäten wieder aufnehmen können, die Ihnen Freude machen und Kraft geben. Ziel ist es, einen neuen Umgang mit den Schmerzen zu lernen.

Depression

Betroffene erleben häufig einen Abfall ihrer Leistungen, unklare körperliche Beschwerden, einen Verlust von Appetit und Schlafprobleme. Viele

beklagen Erschöpfung oder innere Unruhe und Getriebenheit. Es kommt zu einem Verlust von Freude und Interessen. Personen erleben eine allgemeine Lustlosigkeit und haben Schwierigkeiten, sich zu entscheiden. Häufig sind Gefühle der Traurigkeit oder Gleichgültigkeit. Manche sind auch besonders gereizt oder ängstlich. Die Verhaltenstherapie hat bei depressiven Erkrankungen eine hohe Wirksamkeit. Gemeinsam arbeiten wir daran, dass Ihre Kraft und Freude wiederkehren. Dabei spielen Aktivitäten und Beziehungen, die Ihnen guttun und Ihre Bedürfnisse eine wichtige Rolle.

Angst

Ängste sind natürlich. Sie helfen uns, Acht auf uns zu geben und schützen uns vor Gefahren. Werden sie zu intensiv und treten sie zu häufig auf, beeinträchtigen sie unsere Lebensqualität und den Alltag. Dann spricht man von einer Angststörung. In den meisten Fällen können Angststörungen mit Verhaltenstherapie wirksam behandelt werden. Wir nutzen Methoden, die auf die Art der Angststörung ausgerichtet sind und für Sie passen, wie z.B. die Exposition. Gemeinsam entdecken wir auch Techniken für Ihre Entspannung und den Umgang mit Gefühlen.