

SO · MENTAL



Psychotherapie - Mentaltraining - Coaching
Einzel- Gruppen- & Paartherapie



www.so-mental.com



VERHALTENSTHERAPIE

Information:

Verhaltenstherapie ist eine anerkannte wissenschaftliche Methode um psychische Erkrankungen und Herausforderungen zu behandeln. Die Behandlungsdauer ist individuell. Diagnostik, Verhaltensanalyse, kognitive Methoden, sowie störungsspezifische und unspezifische Interventionen stellen wichtige Instrumente der Verhaltenstherapie dar.

Beispiele für Verhaltenstherapie:

Depressionen
Burn Out & Stress
Ängste & Zwänge
Essstörungen
Sucht
Traumata & Lebenskrisen
Persönlichkeitsstörungen
Paartherapie

Kosten:

Verhaltenstherapie 50 min. EUR 75
Paartherapie 50 min. EUR 120

TERMINVEREINBARUNG: 0664/ 280 68 44

COACHING

Information

Ein Coaching ist dann geeignet, wenn sie keine psychische Erkrankung aufweisen, aber ihrem Leben eine neue Richtung geben möchten, oder in einer Veränderungsphase stecken in der sie Support benötigen. Ein Coaching kann helfen Dinge klarer zu sehen, Verhaltensweisen zu verändern, Entscheidungen zu treffen (privat und beruflich) und ihrem Leben eine neue Richtung zu geben.

Beispiele für Coaching:

- berufliche und private Entscheidungen
- Ziel- & Sinnfindung
- Soziales Kompetenztraining
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Veränderungen
- Coaching in speziellen Situationen

Kosten:

Coaching Einzel 50min EUR 80

TERMINVEREINBARUNG: 0664/ 280 68 44





MENTALTRAINING

Information

Beim mentalen Training lernen Sie Blockaden zu meistern und mental fit zu sein um schwierige Herausforderungen lösen zu können. Sie lernen sich damit besser kennen und können gelassener mit schwierigen Situationen umgehen, dabei kommen zahlreiche Methoden aus dem Bereich des Mentaltrainings zur Anwendung. Auch für Sportler geeignet, die z.B mentale Blockaden auflösen wollen.



Beispiele für Mentaltraining:

Blockaden
mentale Herausforderungen
Konzentrationsfähigkeit steigern
mentale Stärke erleben
sportliche Ziele erreichen
Leistungssport & Wettkampf



Kosten:

Mentaltraining 50min EUR 80

TERMINVEREINBARUNG: 0664/ 280 68 44



DIE PRAXEN

Niederösterreich:

Unterburbach 3, 3143 Pyhra

Burgenland:

GEKO Weiden

Obere Hauptstrasse 24, 7121 Weiden am See

Termin nach Vereinbarung:

Telefon: 0664 / 280 68 44

Email: sonja.reiter@so-mental.com



Sonstiges/Bezahlung:

Termin nur nach Vereinbarung möglich

Bezahlung: bar oder mit Bankomat-/Kreditkarte

Storno bis 48h vor Termin kostenlos



**BITTE BEACHTEN SIE DASS DERZEIT KEINE
RÜCKERSTATTUNG VON KRANKENKASSEN
ERFOLGEN KANN)**



INFORMATIONEN

Die Therapeutin

BA pth. Sonja Reiter
Psychotherapeutin i.A.u.S.
Dipl. akad. Freizeitpädagogin
Dipl. Personal-, Gesundheits- & Fitnesstrainerin

Abschlussarbeiten:

Teufelskreis Adipositas bei Kindern & Jugendlichen. Kann dieser unterbrochen werden? (2016, Verfasser: S.Reiter & S.Markarian)

Blockaden im Leistungssport - Lösung durch Verhaltenstherapie? (2022, Verfasser: S.Reiter)

Einstellung:

jeder Mensch ist einzigartig und besonders! Vertrauen, Empathie, Professionalität, Authentizität und Ehrlichkeit stellen für mich die Basis für eine gute Patienten/ Therapeuten- beziehung dar.

NOTRUFNUMMERN:

TELEFONSEELSORGE: TEL.: 142 (NOTRUF)
WWW.TELEFONSEELSORGE.AT.

POLIZEI : TEL.: 133 WWW.POLIZEI.GV.AT.

RETTUNG: TEL.: 144

MÄNNERNOTRUF :TEL.: 0800 246 247
WWW.MAENNERNOTRUF.AT.

FRAUENHELPLINE: TEL.: 0800 222 555
WWW.FRAUENHELPLINE.AT.

KINDERNOTRUF: TEL.: 0800 567 567 ODER
RAT AUF DRAHT: TEL.: 147 WWW.RATAUFDRAHT.A



SO · MENTAL

