

Wer entscheidet sich für Psychotherapie?

Die Notwendigkeit einer Psychotherapie ist gegeben bei

- Depressionen
- Ängsten und Panikattacken
- Psychosomatischen Beschwerden
- Zwängen, Süchten, Phobien
- psychischen Traumata
- Lebenskrisen, menschlichen Konflikten
- Partner- und Familienproblemen
- dem Streben nach Erweiterung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit.

Die Psychotherapie kann Sie unterstützen beim

- Erkennen Ihrer Lebensgeschichte
- Annehmen und Entwickeln ihrer Lebenssituation
- bei der Erweiterung und Entfaltung Ihres Lebensweges



PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS
Mag. Isabella Valentin-Preits

DIE THERAPEUTIN

Ich wurde im Jahre 1955 geboren. Nach der Reifeprüfung studierte ich Pädagogik und Soziologie an der Universität Klagenfurt. Das Studium beendete ich mit der Sponsion zur Magistra der Philosophie. Meine Diplomarbeit verfasste ich zum Thema "Studien zu gesellschaftlichen Krankheitsbildern" bei Univ. Prof. Dr. Paul Kellermann.

Noch während meines Studiums begann ich mit der Ausbildung zur Bioenergetischen Analytikerin und Dynamischen Gruppenpsychotherapeutin. An diesem Punkt hatte ich das Gefühl, dort angelangt zu sein, wo mein besonderes Interesse lag.

Die Bioenergetische Analyse eröffnete mir eine Welt, in der es mir möglich erschien, eine engere Beziehung zwischen Körper, Geist und Psyche herzustellen. Dabei wiesen mir Dr. Waldefried Pechtl und Dr. Albin Hofer-Moser in prägender Weise die Richtung.

Mit der Ausbildung zur Dynamischen Gruppenpsychotherapeutin ging ich einen Weg weiter, der mit dem Studium der Soziologie begonnen hatte, und schließlich in den sozio-psycho-somatischen Bereich führte. Eine wichtige Begleiterin bei dieser Ausbildung war für mich Mag. Susanna Schenk. Seit 1992 führe ich eine psychotherapeutische Praxis in Klagenfurt.

Pfarrplatz 15/I, A-9020 Klagenfurt
Tel.: (+43) 463 599937-0, Mobil: 0664-1433278
ISDN/Fax: (+43) 463 599937-3
E-Mail: psychotherapie@iv-p.at
www.iv-p.at

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS

Mag. Isabella Valentin-Preits



Kleines Beispiel

*Auch ungelebtes Leben
geht zu Ende zwar vielleicht langsamer
wie eine Batterie in einer Taschenlampe
die keiner benutzt*

*Aber das hilft nicht viel:
wenn man (sagen wird einmal)
diese Taschenlampe
nach so und sovielen Jahren
anknipsen will kommt kein Atemzug Licht
mehr heraus und wenn du sie aufmachst
findest du nur deine Knochen
falls du Pech hast auch diese
schon ganz zerfressen*

*Da hättest du genau so gut
leuchten können.*

(Erich Fried)

Psychotherapie

Wenn das Gefühl entsteht, dass die eigenen Mittel und Möglichkeiten nicht mehr ausreichen, um sich selbst zu helfen, kann die Psychotherapie eine Hilfestellung sein.

Abgesehen von der Behandlung bei schweren psychischen Problemen wird eine Psychotherapie zunehmend von Menschen in Anspruch genommen, die dazu entschlossen sind, ihre Persönlichkeit besser zu erkennen, zu entwickeln und zu entfalten.

Letztlich will die Psychotherapie erreichen, dass Menschen nicht länger psychisch leiden. Eigene Kräfte sollen aktiviert werden, um den Weg zum ganz persönlichen Wohl zu finden.

EINZELTHERAPIE

Viele Menschen leiden an psychischen und psychosomatischen Beschwerden. In diesen Fällen ist eine Psychotherapie sinnvoll. Während des psychotherapeutischen Prozesses kommt die Einzigartigkeit jeder einzelnen Person zur Geltung.

Es werden drei Phasen unterschieden:

Am Beginn steht das Erkennen der eigenen Situation. Dann erfolgt der Übergang zum Annehmen der eigenen Geschichte. Am Ende kommen die Erweiterung und die Entfaltung.

PAARTHERAPIE

Die Belastungen des Alltags sind oft Ausgangspunkt für Beziehungsprobleme. Die Fähigkeit miteinander zu reden, geht verloren. Konflikte können nur schwer oder gar nicht gelöst werden. Hier kann eine Paartherapie helfen. Der Partner bzw. die Partnerin ist innerhalb einer Liebesbeziehung für die Entwicklung und Entfaltung des eigenen Potentials von großer und unersetzbarer Bedeutung. Dabei ergibt sich die Chance, sich aneinander zu entwickeln und zu entfalten.



GRUPPENTHERAPIE

Die menschliche Individualität nimmt innerhalb einer Gruppe oder Familie Gestalt an. Der Einzelne erfährt dort seinen Wirkkreis und seinen Wiederhall. Die Gruppe oder Familie wird aber auch durch das Wesen des Einzelnen bestimmt. Somit ermöglicht die Gemeinschaft dem Individuum, zur nächsten Phase der Entwicklung zu gelangen. Dabei geschehen permanente Verwandlungen und Erweiterungen.

SUPERVISION/ COACHING

Das berufliche Feld ist der Ausgangspunkt von Supervision und Coaching.

Dabei stehen drei Ebenen im Blickpunkt:

- die Beziehung zu uns selbst
- die Beziehung zu den anderen (Mitarbeiter, Vorgesetzte, Kollegen)
- die Beziehung zu unserer Tätigkeit.

Supervision orientiert sich an den Zielen und Aufgaben von MitarbeiterInnen und Führungskräften in unterschiedlichsten Arbeitsfeldern. Beim Coaching werden Personen unterstützt, die eine Steuerungsfunktion innehaben