

Meine Arbeitsweise

Gesprächspsychotherapie

Empathie, bedingungslose Wertschätzung und Authentizität sind die tragenden Säulen meiner therapeutischen Arbeit. Es ist mir wichtig, das Erleben aus der Sicht meines Gegenübers zu verstehen, denn jeder Mensch ist ein Universum für sich. Patentrezepte oder allgemeingültige Wahrheiten gibt es nicht.

In einer beständigen Therapeutin-Klient/in-Beziehung ist es zunehmend möglich, an innerer Klarheit und Stärke zu gewinnen, um die Probleme souveräner zu lösen, sowie im eigenen Tempo aufzuholen, was bisher in Ihrem Leben zu kurz gekommen ist. Humor bereichert mein Leben und meine Arbeit, um den Weg zu sich selbst freudvoll und lebendig zu erleben. Eine ganzheitliche Sichtweise des Menschen hilft, Probleme aus mehreren Sichtwinkeln zu betrachten und Problemlösungen auf verschiedenen Ebenen zu finden.



Traumatherapie

Die vier Phasen:

1. Anamnese, Diagnostik, Aufbau einer therapeutischen Beziehung
2. Stabilisierung
3. Traumakonfrontation und Traumasynthese
4. Integration und Neuorientierung

In der Traumatherapie sollen jene wie abgekapselt vorhandenen traumatischen Erlebnisfragmente in kontrollierter und "portionierter" Form der Verarbeitung zugänglich gemacht werden.

Dazu ist es notwendig, in der **Phase der Stabilisierung** eine Kontrolle in gewissem Maße über die inneren Vorgänge wiederzuerlangen. Das geschieht durch gezielte kognitive und imaginative Übungen. Ziel ist das Wiedererlangen der Kontrolle über das eigene Innenleben sowie die Überwindung des Gefühls der Ausgeliefertheit an die intrusiven Symptome/Flashbacks.

In der **Phase der Traumakonfrontation und -synthese** werden Ereignisse aus der Traumageschichte wiederholt in kontrollierter Weise bearbeitet. Es erfolgt aus dem stabilisierten Zustand heraus eine schrittweise Konfrontation und behutsame Begegnung mit Bildern Gefühlen und kognitiven Leitsätzen/Überzeugungen aus der Traumageschichte. Es wurden hierfür in den letzten Jahren verschieden Techniken auf der Basis verhaltenstherapeutischer, hypnotherapeutischer (screen-technik) und psychodynamischer (PITT) Ansätze heraus entwickelt. Mit EMDR steht hier auch eine neu entwickelte Technik zur Verfügung.

Kontakt:

Therapiezentrum Millergasse, Millergasse 40/5, 1060 Wien

Mobil: 0699/18150074

e-Mail: erika.schedler@gmx.at

Erika Schedler, MSc

personenzentrierte Psychotherapeutin - zertifizierte Traumatherapeutin - EMDR

EMDR

Eye Movement Desensitization and Reprocessing ist eine, von Dr. Francine Shapiro 1989 – 1991 entwickelte, neuartige traumabearbeitende Psychotherapiemethode, welche die Behandlung traumatisierter Menschen erheblich verbessert. Die Methode ist u. a. von der American Psychological Association (APA) und der International Society for Traumatic Stress Studies (ISTSS) als effektiv anerkannt und wird weltweit erfolgreich in der Behandlung von Erkrankungen infolge von traumatischen Erlebnissen eingesetzt.

Ursprünglich getestet und entwickelt für die effiziente Bearbeitung von traumatischen Erlebnissen, hat es inzwischen eine Vielzahl von Anwendungen erfahren - insbesondere in der Behandlung von Angst- und Selbstwertstörungen, Panikattacken, Phobien und Leistungsblockaden.

Im therapeutischen Gespräch wird die spezifische Problematik erhoben, die Bedürfnisse abgeklärt und ein individueller Behandlungsplan erstellt.

Die EMDR-Behandlung beinhaltet einen klar strukturierten Ablauf, der sowohl den KlientInnen, als auch den TherapeutenInnen einen sicheren Rahmen bietet. Es wird ermöglicht, sich dem auslösenden Ereignis anzunähern, ohne von den belastenden Gefühlen überflutet zu werden.

(Quelle: ÖNT - Österreichische s Netzwerk für Traumatherapie- <http://www.oent.at/traumatherapie.asp>)

Kontakt:

Therapiezentrum Millergasse, Millergasse 40/5, 1060 Wien

Mobil: 0699/18150074

e-Mail: erika.schedler@gmx.at