



„Das Öffnen des Herzens ist nicht etwas, das man tun kann, sondern etwas, das geschieht. Der Schlüssel dazu ist Bereitschaft. Sobald Sie bereit sind, etwas anzunehmen, öffnen sich die Türen Ihres Herzens, und zwar so weit, wie Ihre Bereitschaft reicht“.

Safi Nidiaye

Mag. Sarah Scherr

Klinische und Gesundheitspsychologin
Systemische Familientherapeutin
in Ausbildung unter Supervision

Praxiszeiten: Donnerstag 15⁰⁰ - 20⁰⁰

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Richard-Wagner-Straße 12

9500 Villach

☎ 0650 / 44 18 662

www.seelenkompass.net

M@il: info@seelenkompass.net

Psychotherapeutische Praxis



Seelenkompass

Warum Psychotherapie?

Manchmal verlieren wir in unserem Leben den Überblick, die Wege sind verworren und es ist nicht mehr klar wie es weitergehen soll – im beruflichen, familiären oder partnerschaftlichen Bereich. In solchen Situationen ist es hilfreich, wenn man einen Kompass hat, der einem dabei hilft die Orientierung wieder zu finden, um wieder auf den richtigen Weg zu kommen.

Den Schritt in eine Psychotherapie zu wagen bedeutet, sich auf den Weg machen – einen gemeinsamen Weg auf der Suche nach neuen Möglichkeiten und Lösungen. Ich lade Sie ein, gemeinsam Ihren ganz individuellen Kompass zu entdecken, den Sie als hilfreiches Werkzeug auf Ihrem Lebensweg jederzeit einsetzen können.

Durch das Wiederentdecken und Aktivieren eigener Ressourcen und Fähigkeiten können Problemlösungen gefunden und Bewältigungsstrategien entwickelt werden.



Psychotherapeutisches Angebot

Ich arbeite mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen im Einzel-, Paar- und Familiensetting mit dem Ziel, gemeinsam neue Strategien und Handlungsalternativen zu entwickeln, um dadurch schwierige und belastende Situationen zu verändern und zu erleichtern.

Die Therapie gestaltet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Klienten und es können dabei verschiedenste Techniken zur Anwendung kommen. Neben dem therapeutischen Gespräch können auch das Familienbrett, Rollenspiele, Entspannungstechniken, Imaginationsübungen oder andere therapeutische Ansätze zum Einsatz kommen.

Arbeitsschwerpunkte und Themen

Menschen kommen unter anderem mit folgenden Anliegen zu mir...

- Erschwerte Lebensumstände und Krisensituationen (Trennung, Konflikte, Tod...)
- Depressionen (langanhaltende Traurigkeit, Gefühl von Wertlosigkeit, innere Leere)
- Erschöpfungszustände/Burn-Out
- Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Adipositas)
- Süchte (Alkohol, Medikamente, etc.)
- Akute Belastungen/Trauma
- Schlafstörungen

...mit dem Ziel

- Lebens- und Beziehungskrisen meistern
- Psychische Verarbeitung seelischer Verletzungen
- Wiederentdeckung und Aktivierung eigener Ressourcen und Fähigkeiten
- Erkennen und Verändern alter Verhaltensmuster
- Entwicklung neuer Lösungsstrategien
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Erlernen von Entspannungstechniken