



**KOSTEN**

Aktuelle Preisinformationen entnehmen Sie bitte meiner Homepage.

Mein Leitsatz:  
*"So kurz wie möglich, so lange als nötig."*

**ANFAHRT**

**Öffentlich:** Linie 31 Station "Empergergasse", vorbei an Koschiergasse, nächste Möglichkeit in der Wohnsiedlung links, dann ~200m.

**Auto:** Anton-Schall-Gasse einbiegen, Parkmöglichkeit Koschiergasse (2. rechts).



Gerasdorferstraße 55/129/1, A-1210 Wien  
 +43.699/11001561  
 praxis@psychotherapie-lackner.at  
 www.psychotherapie-lackner.at



*"Auch wenn die Blätter abfallen, lebt der Baum weiter. Das Leben ist ein stetiges Annehmen und Loslassen im Laufe der Jahreszeiten."*



Dipl.-Päd. **SABINE LACKNER**  
 Psychotherapeutin | Systemische Familientherapie

- Psychotherapie
- Einzeltherapie
- Paar-/Familientherapie
- Kinder-/Jugendtherapie
- Coaching/Selbsterfahrung
- Balance
- Kosten
- Anfahrt



Eines Tages wurde Michelangelo gefragt, wie er denn nur seine Statuen voller Anmut, Lebendigkeit und unermesslicher Schönheit erschaffe.

Daraufhin antwortete er:  
*"Ich erschaffe sie nicht, ich befreie sie nur vom Stein"*

mündlich überliefert

**PSYCHO  
THERAPIE**

... bedeutet für mich, die Widerstandsfähigkeit der leidenden Personen zu stärken und sie beim Prozess der Salutogenese ("gesund-bleiben") zu unterstützen. Die Menschen sollen neuen Lebensmut entwickeln und Freude gewinnen, um sich selbst wieder etwas zuzutrauen. Grundlage des systemischen Arbeitens ist es, an den Ressourcen anzuknüpfen, um sich so auf das positive Potential der Persönlichkeit konzentrieren zu können, also „weg vom Defizit“.

Im Rahmen der Behandlung werden wir gemeinsam Handlungsalternativen finden, Ziele erarbeiten und ich werde Sie bei Problemen, Krisen oder aussichtslos geglaubten Situationen beim Finden neuer Wege, innerhalb des therapeutischen Prozesses, würdigend unterstützen.

Grundlage für eine erfolgreiche Therapie ist die vertrauensvolle Beziehung zwischen KlientIn und TherapeutIn, getragen von Ehrlichkeit, Echtheit und Akzeptanz. Natürlich unterliege ich der Verschwiegenheitspflicht (§15 Psychotherapiegesetz).

*"Schade um den Löwenzahn", sagte Herr Gundolf, der in seinem Garten Unkraut jätete.*

*"Schön für die Rose", sagte ich.*  
 (Stefan Hammel)



In den gemeinsamen Sitzungen unterstütze ich meine Klienten, "ihr Leben wieder zu lernen". Probleme werden nicht "wegtherapiert", sondern wir setzen uns bewusst mit diesen auseinander. Meine Sitzungen haben das Ziel, die Ursachen zu erkennen, an der Wahrnehmung des Leidenden anzuknüpfen und neue Sichtweisen zu entwickeln.

Ich möchte Ihnen dabei helfen, das Gesunde wieder zu entdecken, um somit ein individuelles Persönlichkeitspotential für Sie selbst und für die Umgebung befriedigend entfalten zu können.

## EINZEL



## PAARE FAMILIEN



## KINDER JUGEND



## COACHING



## BALANCE



Trifft einer der folgenden Sätze auf Ihre Partnerschaft zu?

- Wir streiten immer wieder auf dieselbe Art und Weise, drehen uns aber dabei im Kreis.
- Die Beziehung ist ganz anders geworden, als ich es mir vorgestellt habe.
- Manchmal habe ich das Gefühl, wir kennen uns gar nicht mehr.
- Ich frage mich, ob wir überhaupt noch zusammenpassen.
- Es ist etwas passiert, womit wir einfach nicht klar kommen.
- Die Schwiegereltern machen alles so schwierig.
- Seit wir Kinder haben, haben wir uns auseinandergeliebt.
- Ich habe keine Lust mehr auf Sex. Mein Partner hat keine Lust mehr auf Sex.
- Ich liebe ihn/sie nicht mehr.
- Sollen wir uns trennen oder gibt es da noch eine Chance?

Unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse können Spannungen verursachen, die im Alltag meist schwer zu bewältigen sind.

Ziel der Paartherapie ist es, verfestigte Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern, Blockaden zu lösen und Konflikte zu entschärfen, damit Freude in der Familie und Lust in der Partnerschaft wieder ihren Platz haben.

### Elterncoaching/Elternberatung

Ich bin davon überzeugt, dass sich jeder in der Familie, so gut er kann, verhält. Oft entstehen aber Probleme, die schwer alleine zu bewältigen sind. Durch eine Beratung aus entwicklungspsychologischer Sicht können zwischen Ihnen und Ihrem Kind neue Wege gefunden und alte, bereits verschlossene Türen wieder geöffnet werden.

Kinder und Jugendliche können Probleme häufig noch nicht benennen und ihnen daher auch kaum Lösungen zuführen. Körperliche und emotionale seelische Leiden haben oft unterschiedliche Ursachen und Auswirkungen. Schwierigkeiten werden durch verschiedene Symptome und Verhaltensauffälligkeiten ausgedrückt, da die Formulierung in einer Erwachsenensprache noch fehlt. Dies ist meist eine Indikation für eine nötige Therapie. Systemische Familientherapie mit Kindern und Jugendlichen definiert sich aus verschiedenen Settings mit unterschiedlichen altersadäquaten, kreativen Interventionen.

### Schwierigkeiten mit Kindern und Jugendlichen

Es ist wesentlich, einen kindgerechten Therapievertrag zu formulieren. Häufig ist es so, dass Kinder oder Jugendliche kein Problemempfinden wahrnehmen und nur zur Sitzung kommen, weil die Eltern es wollen. Wichtig ist es, dass alle betroffenen Familienmitglieder die Möglichkeit haben, deren Sichtweisen und Zusammenhänge der Schwierigkeiten zu benennen. Ziel ist es, unter anderem, die Basis einer gesunden, psychischen Entwicklung des Kindes, bzw. des Jugendlichen, zu gewährleisten.

Jedes Handeln und Nichthandeln der beteiligten Personen hat Auswirkungen auf das gesamte Lebenssystem. Daher ist die Einbeziehung der Eltern, möglicherweise auch weiterer Familienmitglieder, ein wesentlicher Teil der Lösung, um vorhandene Ressourcen zu aktivieren. Ebenso wird das Kind durch die Mitarbeit dieser motiviert und es wird das Gefühl ausgeschlossen:

„Reparieren Sie mir mein Kind, irgend etwas stimmt da nicht!?“

... ist eine lösungs- und zielorientierte Begleitung und Beratung von Menschen, vorwiegend im beruflichen Umfeld. Es dient der Förderung der Selbstreflexion, als auch der selbstgesteuerten Verbesserung der Wahrnehmung, des Verhaltens, des Erlebens und somit der Selbstwirksamkeit. Weiters stellt systemisches Coaching einen wesentlichen Beitrag zur Qualitätssicherung Ihrer Arbeit dar. Es hilft, erreichte Standards zu halten, vor Burn Out zu schützen und berufsbedingte psychische Belastungen zu reflektieren. Ziel ist es, im beruflichen Kontext, Ihre Leistungs- und Entscheidungsfähigkeit, unter Berücksichtigung Ihrer Ressourcen, zu verbessern. Sie haben die Möglichkeit, Ihre Stärken und Schwächen zu erkennen und lernen, Ihre Stärken zu nutzen. Erfolg im Beruf ist von Ihrer privaten Situation nicht zu trennen. Ein befriedigendes Privatleben ist eine wichtige Kraftquelle für die beruflichen Aufgaben. Systemisches Coaching hört deshalb nicht an der Firmentür auf, sondern sieht den Menschen in seinem gesamten Lebensumfeld.

### Selbsterfahrung

... ist die Herausforderung, sich selbst besser kennenzulernen, unproduktive Verhaltens- und Denkmuster zu reflektieren, sowie Vergangenheitsfixierungen loszulassen. Selbsterfahrung macht Sie bewusster für den Umgang mit Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Ressourcen. Entscheidungen werden nicht aufgrund von vergangenen, erlernten Mustern getroffen, sondern weil Sie es im "Hier und Jetzt" Ihres Lebens so möchten. Stärken werden ausgebaut, um in eine Zukunft zu gehen, die für Sie mehr Qualität und Zufriedenheit hat.

Gerne biete ich Ihnen ein individuelles, auf Sie zugeschnittenes Programm für Ihre Firma/Gruppe an.

### Ausdrucksmalen nach Arno Stern

..., für Kinder und Erwachsene, dient der Entfaltung und Stärkung der Persönlichkeit. Wir leben in einer Zeit, in der wir alle mit einem Überangebot und Reizüberflutung konfrontiert sind und uns selten nur auf uns selbst konzentrieren können.

Durch das unbeschwertere Malen, auch Formulierungsspiel genannt, besteht die Möglichkeit, Sie von hemmenden Vorurteilen und einprägenden Begriffen zu befreien.

**ACHTUNG:** Dieses Angebot steht für Selbstwertstärkung, Entspannung und Förderung der Kreativität und ersetzt keinesfalls eine Psychotherapie bei psychischen Problemen!