

Gestalttherapie speziell für Musiker*innen

(Studierende)

Ziele, die Du mit Gestalttherapie leichter erreichen kannst

- ✓ *Besserer Umgang mit Lampenfieber*
- ✓ *Mehr Sicherheit bei Auftritten und Prüfungen*
- ✓ *Eigene persönliche Motivation finden*
- ✓ *Effektiveres Lernen und Üben*
- ✓ *Eigene Musikerpersönlichkeit weiterentwickeln*
- ✓ *Psychische Belastungen reduzieren und mehr Lebensfreude empfinden*
- ✓ *Mehr über Dich selbst erfahren und mehr Sicherheit gewinnen*
- ✓ *Eigene spezielle Ziele konsequent verfolgen und verwirklichen*



Dr. Kuan-Jen Su

Psychotherapeut
in Ausbildung unter Supervision
(deutsch, chinesisches 中文, english)

Einzel-, Gruppentherapie & Coaching

0677 6299 4799

praxis-su@gmx.at

www.praxis-su.at

Praxis Wien Mitte

Landstraßer Hauptstraße 4/8
1030 Wien

Praxis Stadtpark

(Gruppe montags um 11Uhr)
Reisnerstraße 2/25
1030 Wien

Hast Du Probleme mit...

... Lampenfieber?

... Auftrittsangst?

... Prüfungsangst?

... Motivation?

... ineffektivem Üben?

... psychischer Belastung?

... Stress und Überforderung?

... Isolation und Ausgrenzung?

... Konkurrenz-Denken?

... Existenzsorgen?



KUAN-JEN SU
PSYCHOTHERAPIE

Gestalttherapie-Gruppe für Musiker*innen (Studierende)

Im geschützten Rahmen der Gruppe können wir gemeinsam...

- über unsere Bedürfnisse, Gefühle und Ängste sprechen.
- besser erkennen, was jede/n Einzelne/n von uns als Individuum ausmacht – was und wie ich bin und was ich brauche.
- verstehen, wie wir unsere Beziehungen gestalten (wollen).
- eigene Verhaltensmuster erkennen und weiterentwickeln.
- umsetzbare Lösungsansätze für unsere Probleme erarbeiten.

Teilnehmerzahl

4 bis maximal 6 Personen

Kosten

35€ /Termin (90min)

Termin

1x / Woche am:

Montag 11:00 - 12:30 Uhr
(außer Schulferien & Feiertage)

Einstieg in die Gruppe ist nach Absprache laufend möglich.

Bitte dazu einfach ein kostenloses, unverbindliches Vorgespräch vereinbaren!



Einzeltherapie & Coaching

Abhängig von Deiner speziellen Situation und Deinen Anliegen kann es auch sinnvoller sein, Einzeltherapie und/oder Coaching in Anspruch zu nehmen.

Dazu lade ich Dich gerne ein, mich zu kontaktieren!

Was ist Gestalttherapie?

- Gehört zu den *humanistischen* Psychotherapie-Richtungen
- Legt Fokus auf zwischenmenschliche *Begegnungen im Hier und Jetzt*
- Vertritt einen *ganzheitlichen* Ansatz, wo insbesondere der *eigene Körper* mitbetrachtet wird, was besonders für Musiker*innen wesentlich ist
- Fördert *eigene Kreativität* und persönliche Lösungsfindung
- Unterstützt jedes Individuum zum *Wachstum* und zur *Weiterentwicklung*
- Verfügt über reichhaltiges *Methodenrepertoire*, sowohl für Einzel- als auch für Gruppensettings
- Ist vom österreichischen Gesundheitsministerium *staatlich anerkannt*
- Ist *wissenschaftlich belegt* und wirksam für die Behandlung von psychischen Leidenszuständen
- Ist für die *Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit* geeignet

Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!