

## WANN KANN IHNEN PSYCHOTHERAPIE HELFEN?

## GERNE BEGLEITE ICH SIE AUF IHREM WEG!

### MÖGLICHE SYMPTOME

Ich fühle mich krank, und es gibt keinen medizinischen Befund

Ich fühle mich lustlos, erschöpft oder ständig überfordert

Ich bin niedergeschlagen, traurig, habe keine Freude am Leben

Ich habe oft „scheinbar“ unbegründete Angst und das schränkt mein Leben ein

Ich denke öfter an Selbstmord

Ich kann mich oft nicht entscheiden und das quält mich

Ich bin oft innerlich unruhig und habe Probleme beim Ein- und Durchschlafen

Ich befinde mich in einer belastenden Lebenssituation

### TERMINVEREINBARUNG

Telefonisch oder per eMail:  
+43 (0) 660 440 54 66  
armin.niederschick@posteo.at  
www.armin-niederschick.at

### DIE PRAXIS

Gärtnerstraße 12A  
5020 Salzburg



**Armin Niederschick MSc**

**Psychotherapie  
Coaching**

Für Kinder, Jugendliche und  
Erwachsene

## MEINE ANGEBOTE UND ARBEITSSCHWERPUNKTE

*Veränderung geschieht, wenn  
jemand wird, was er ist, nicht  
wenn er versucht, etwas zu  
sein, was er nicht ist.*

*Arnold Beisser*



### Armin Niederschick MSc

Psychotherapeut  
Führungskräftecoach  
Personalentwickler  
Trainer

## ICH UNTERSTÜTZE SIE GERNE BEI THEMEN WIE

### PSYCHOTHERAPIE

Einzeltherapie mit Kindern,  
Jugendlichen und Erwachsenen  
Gruppentherapie

Wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie ist der Wunsch, etwas verändern zu wollen, und die grundsätzliche Bereitschaft, sich mit den eigenen Gefühlen und dem eigenen Erleben zu beschäftigen und sich dabei unterstützen zu lassen.

### COACHING

Coaching beschäftigt sich in erster Linie mit der beruflichen Situation, die Berufsrolle steht im Mittelpunkt. Oft geht es aber um das Spannungsdreieck Organisation, Beruf und Privatleben.

### EMOTIONALE BELASTUNGEN

Ängste, Panikattacken  
Erschöpfungszustände, Depressionen  
Psychosomatische Beschwerden  
Stress und Getriebenheit  
Sucht nach Alkohol, Drogen, Arbeit, Essen  
oder Internet...

### PSYCHOSOZIALE KRISEN

Schicksalsschläge wie schwere Krankheit,  
Tod eines nahestehenden Menschen, Unfall,  
Trennung, unerwartete Entlassung

### ENTWICKLUNG

Berufsfindung  
Berufsneuorientierung  
Sinnfindung  
Selbstwert und Selbstakzeptanz