

Dieses darf als Orientierungshilfe verstanden werden.

Es gilt zu klären, ob Psychotherapie bei Ihrer Problematik indiziert ist.

Die Dauer der Psychotherapie soll so kurz wie möglich, jedoch solange wie notwendig sein.

Mag.^a Iris-Christina Hirschegger

II. Juristin

Zertifizierte Mediatorin
Verhaltenstherapeutin in Ausbildung
unter Supervision

II. Termine nach Vereinbarung

0043 677 638 230 18

iris@hirschegger-psychotherapie.com

Gierstergasse 8 / 6, 1120 Wien

www.hirschegger-psychotherapie.com

Mitglied beim Österreichischen Bundesverband für
Psychotherapie, beim Wiener Landesverband und bei der AVM
Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation.



Mag. Iris-Christina Hirschegger

Unter Psychotherapie versteht man im Allgemeinen eine Vielzahl von Verfahren, die Menschen dabei helfen, sich geistig, seelisch, körperlich so zu verändern, dass sie sich wieder wohlfühlen können.

Meine Arbeitsmethode – die Verhaltenstherapie – geht davon aus, dass Lebensumstände bzw. Leidenszustände durch Veränderungen des Verhaltens beseitigt oder verringert werden können.

Der Begriff „Verhalten“ wird dabei sehr weit ausgelegt. Darunter werden vier Elemente – Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktion und Handlungen – verstanden.

Gelerntes störungsbedingtes Verhalten kann wieder verlernt bzw. angemessenere Denk- und Verhaltensweisen können erlernt werden. Dadurch kann ein Zuwachs an psychischer Flexibilität in entscheidenden Lebensbereichen wie Beziehung, Familie und Arbeit entstehen, eine Erhöhung der Lebensqualität erreicht sowie eigene Bedürfnisse und Wünsche wahrgenommen werden.

Einzel- und Paartherapie

Einzeltherapeutisch arbeite ich mit:

- affektiven Störungen
 - Depression, Manie
- Persönlichkeitsstörungen
- psychotischen Störungen
- Angststörungen
 - Panikattacken, Agoraphobie, spezifische Phobien, soziale Ängste, Zwänge, Hypochondrie, Belastung, Trauma, generalisierte Angststörung
- Sexualstörungen und Partnerprobleme
- psychosomatischen Erkrankungen
- somatopsychischen Erkrankungen
- Schlafstörungen
- Suchterkrankungen
- chronischen Schmerzen
- Problemen mit der eigenen Persönlichkeit und im sozialen Umfeld
 - persönliche Krisen, Persönlichkeitsentwicklung