H. PSYCHOTHERAPIE

FRSTGESPRÄCH & DAUER

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

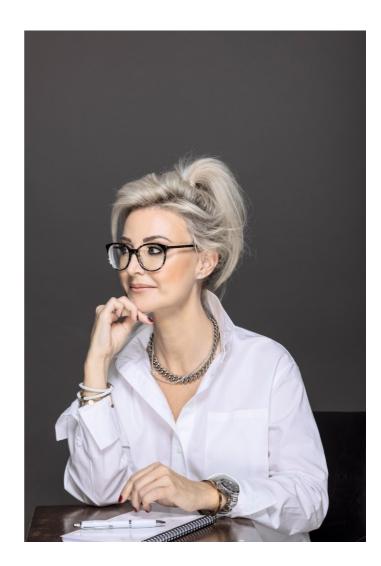
- Juristin
 Zertifizierte Mediatorin
 Verhaltenstherapeutin in Ausbildung unter Supervision
- H. Termine nach Vereinbarung
 0043 677 638 230 18
 iris@hirschegger-psychotherapie.com
 Gierstergasse 8 / 6, 1120 Wien
 www.hirschegger-psychotherapie.com

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









Mag. Tris-Opristina Hirschegger

H. PSYCHOTHERAPIE

IH. PSYCHOTHERAPIE VERHALTENSTHERAPIE

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.

IH. PSYCHOTHERAPIE SCHWERPUNKTE

Einzel- und Paartherapie

Einzeltherapeutisch arbeite ich mit:

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