

Bei mir sind sie richtig...

- ... wenn Sie Lösungen für **berufliche** oder **private Schwierigkeiten** suchen.
- ... wenn Sie in Ihrem **Leben** etwas **verändern** möchten und dafür **Begleitung** suchen.
- ... wenn Sie unter **Ängsten** oder **Unsicherheit** leiden.
- ... wenn Sie **unerwünschte Gewohnheiten** loswerden möchten.
- ... wenn Sie unter **innerer Unruhe, Schlafproblemen** oder **Stress** leiden.
- ... wenn Sie unter **psychosomatischen Problemen** leiden.
- ... wenn Sie sich öfter **niedergeschlagen** oder **depressiv** erleben.
- ... wenn Sie Hilfe für **familiäre Schwierigkeiten** oder **Beziehungsprobleme** suchen.
- ... oder wenn Sie einfach etwas für Ihr **seelisches Wohlbefinden** tun möchten.



MMag. Gerd Zehetner
Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe,
Psychotherapeut (Systemische Therapie)

Sie finden mich in der Speckbacherstraße 12 in Innsbruck.
Ich freue mich über Ihren Anruf oder Ihr E-Mail.

**Auf meiner Website können Sie sich
gerne genauer informieren:**



P R A X I S

Gerd Zehetner

Psychologie & Psychotherapie

Klinischer Psychologe
Gesundheitspsychologe
Psychotherapeut
(Systemische Therapie)

Kontakt:

Adr.: Speckbacherstraße 12, 6020 Innsbruck
Tel.: 0676 / 56 933 93
Mail: mail@praxis-zehetner.at
Web: www.praxis-zehetner.at

Praxis für Psychologie
& Psychotherapie

Systemische Psychotherapie

Oft beschreiben Menschen ihr belastendes Erleben als etwas das ganz von selbst passiert, obwohl sie es eigentlich gar nicht wollen. Ängste, Erschöpfung, Konflikte oder unerwünschte Gewohnheiten laufen wie automatisch ab und es wäre hilfreich, mehr Handlungs- und Steuerungsfähigkeit zu erlangen.

Bei einer hypnosystemischen Psychotherapie geht es darum, sich nicht mehr vom Problem „hypnotisieren“ zu lassen, sondern neue Lösungen, Wege und Erlebnismöglichkeiten zu entdecken. Dabei hilft sowohl der Blick auf die Kontexte und Beziehungen in denen jemand steht, als auch die Auseinandersetzung mit der eigenen Innenwelt.

Klinische Hypnose

Obwohl es in einer hypnosystemischen Therapie nicht erforderlich ist Hypnose im engeren Sinn zu nutzen, so kann es doch oft hilfreich sein auch diese Methoden in die Behandlung einzubauen. Klinische Hypnose nach Milton Erickson nutzt die Zentrierung der Aufmerksamkeit, um gewünschtes Erleben zu fördern und unbewusste Anteile mit ins Boot zu holen.

So können Ziele leichter erreicht werden. Dabei hilft oft ein entspannter Zustand, in dem das unwillkürliche Erleben in den Vordergrund treten darf, beispielsweise in der Form stärkender innerer Bilder.

Coaching und Beratung

Nicht für jedes Anliegen muss eine Psychotherapie das Mittel der Wahl sein. Auch wenn Sie sich im Wesentlichen gesund und stabil fühlen, kann das Leben Herausforderungen bieten, die nach einer Antwort verlangen.

In solchen Situationen kann eine zeitlich begrenzte und inhaltlich fokussierte psychologische Beratung oder ein Coaching hilfreich sein. Sie erwerben das Wissen und die Kompetenzen anders als bisher mit ihren Themen umzugehen und neue Lösungen zu entdecken. Oft genügen dafür bereits fünf bis zehn Termine.

Kosten

Die aktuellen Preise für meine Leistungen und mein Terminangebot können Sie gerne meiner Website entnehmen unter: www.praxis-zelbether.at

Rückerstattung durch Krankenkassen

Psychotherapie und Klinisch-psychologische Behandlung sind Gesundheitsdienstleistungen. Bei den Krankenkassen kann eine Rückerstattung für einen Teilbetrag der Kosten beantragt werden. Ich informiere Sie gerne genauer darüber.

Erstgespräch

Der erste Schritt einer Zusammenarbeit ist die Vereinbarung eines Erstgesprächs. Dieses hat einen reduzierten Tarif und es geht dabei um ein Kennenlernen, um Information und um Ihr Anliegen. Danach können Sie über eine weitere Zusammenarbeit entscheiden.