Alles Leben ist (eigentlich) einfach …

… nur wir machen es uns manchmal schwer.

Bild: Joe Lanzinger ©

Wir sind es von jeher gewöhnt, über unsere Grenzen zu gehen, um Leistungsanforderungen zu entsprechen.

Zu oft vergessen wir dabei unsere eigenen Bedürfnisse.

Was ist der systemische Ansatz?

Was ist Hypnotherapie?

Wer darf eine Behandlung anbieten?

Mein Angebot?

Was kann der Inhalt einer Behandlung sein?

Wie läuft eine Behandlung ab?

Zu meiner Person

Was ist der systemische Ansatz?

Ich bin Psychotherapeutin in systemischer Familientherapie, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin und orientiere mich an einem Ansatz, in den Haltungen und Interventionen aus unterschiedlichen psychotherapeutischen Richtungen einfließen, **vor allem jedoch systemische Elemente**.

Wir alle leben in einem System, wir alle sind ein System. Jeder Mensch nimmt die ihn umgebenden Systeme individuell wahr. Durch die Augen des Betrachters entsteht eine subjektive Wirklichkeit. An diese Wirklichkeit sind Erwartungen gebunden, die mitunter enttäuscht werden.

Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen,

sondern ihre Urteile und Meinungen über sie.

Epiktet: Handbüchlein der Moral (um 100 nach Chr.)

Der systemische Ansatz **orientiert sich an den Ressourcen der Menschen** und hat zum Ziel, Klienten die Möglichkeit zu bieten, Handlungsalternativen zu entwickeln und somit wieder mehr Entscheidungsfreiheit zu gewinnen.

Besonders im Arbeitsumfeld, aber auch in der Familie und anderen Wirkungsbereichen hilft der systemische Ansatz, eine neue Perspektive zu gewinnen, und stellt Werkzeuge zur Verfügung, um alternative Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Im **Gespräch** versuche ich mit Ihnen gemeinsam Lösungen zu erarbeiten. Dabei kommt es besonders auf Ihre Bereitschaft an, durch eigenes Zutun bei sich selbst etwas zu verändern. Ich gehe davon aus, dass alle Lösungen in Ihnen verborgen sind, nur wurden diese Ressourcen mit der Zeit verschüttet. **Ich sehe es als meine Aufgabe, Ihnen zu helfen, diese Ressourcen wieder zu entdecken.**

Meine Arbeitsweise im systemischen Ansatz sind die **lösungsorientierte Kurzzeittherapie**, die **Hypnosystemische Therapie** und die **narrative Therapie**.

Was ist Hypnotherapie?

Vielem, das uns umgibt, geben wir Bedeutung. Manchmal ist es unsere Fokussierung bzw. Wahrnehmung, oder wie Gunther Schmidt es nennt, unsere ‚Wahrgebung', die Dinge schwierig erscheinen lässt.

Ich verstehe unter dem hypnosystemischen Ansatz vor allem ein Menschen- bzw. Systembild, das den Klienten, die Gruppe, das Team, die Organisation oder jedes andere System mit alle seinen Ressourcen und Möglichkeiten sieht. Dies entspricht einer Haltung, die die Würde, Vielfalt und Schönheit eines jeden aufzeigt und in seiner oder ihrer Individualität stärkt.

Der hypnosystemische Ansatz betont die Stärken eines jeden kleinen oder großen Systems und macht diese nutzbar zur Bewältigung von Herausforderungen, mit denen der Mensch, die Gruppe oder die Organisation derzeit konfrontiert ist.

Als Therapeutin, Coach, Supervisorin und Unternehmensberaterin begleite ich Sie auf dieser Entdeckungsreise.

Diesen Ansatz bzw. diese Haltung konnte ich von Dr. Gunther Schmidt lernen, bei dem ich viele Seminare besucht habe. Ich durfte auch die Systelios Klinik kennen lernen und bin Mitglied in der Systelios Transfer Gruppe.

Wer darf eine Behandlung anbieten?

Psychologische Behandlung und Psychologische Beratung darf ausschließlich von Psychologen durchgeführt werden, welche eine postgraduelle Zusatzausbildung (Berufsbezeichnung: „Klinische Psychologin" oder „Klinischer Psychologe") abgeschlossen

haben. Tätigkeitsbereiche von Klinischen PsychologInnen sind: Klinisch-Psychologische Diagnostik, Klinisch-Psychologische Beratung, Klinisch Psychologische Behandlung sowie wissenschaftliche Forschung.

Psychotherapie darf in Österreich nur von wissenschaftlich ausgebildeten Psychotherapeut*innen ausgeübt werden. Das Psychotherapiegesetz definiert exakt die notwendige Ausbildung für Psychotherapeut*innen. Nach abgeschlossener Ausbildung erfolgt die Eintragung in die Liste der Psychotherapeut*innen beim Bundesministerium für Gesundheit.

Mein Angebot

Einzeltherapie

Kinder und Jugendliche: Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen ab dem Alter von 7 Jahren macht mir besonders große Freude. Mit ihrer fantasievollen Denkweise und der Bereitschaft, schnell etwas auszuprobieren, können bald tolle Erfolge erzielt werden, die es den jungen Menschen wiederum erleichtern, ihren Weg ins Leben zu meistern. Ich helfe ihnen bei ihren psychischen Problemen. Bei der systemischen Psychotherapie wende ich je nach Einzelfall unterschiedliche Ansätze an, darunter Reden, Spielen oder Zeichnen.

Menschen in Ausbildung: Besonders in der Zeit der Ausbildung gibt es viele Entscheidungen, die getroffen werden müssen, Termine für Prüfungen und Diplomarbeiten stehen an, der Druck ist groß. Eine therapeutische Unterstützung oder ein Coaching ist besonders in dieser Zeit wertvoll.

Menschen im Berufsleben: Im Berufsleben kommen immer wieder neue Herausforderungen auf uns zu, führen zu Zweifel, Erschöpfung, Überforderung und Belastungen. Im Rahmen einer Therapie oder eines Coachings werden belastende Themen aufgegriffen und gemeinsam betrachtet, um individuelle Lösungen zu finden.

Frauen und Männer: Frauen und Männer, die sich entschlossen haben, für ihre Kinder oder aus einem anderen Grund zu Hause zu bleiben, die aufgrund der neuen familiären Situation und Aufgaben sich selbst neu überdenken wollen oder müssen, auf die neue Rollenbilder zukommen, die so noch nie gelebt wurden.

Menschen im Ruhestand: In der Übergangsphase vom aktiven in das passive Erwerbsleben biete ich Coaching zur Begleitung an, um diese Zeit so gut wie möglich für sich zu gestalten und die Zeit im Ruhestand optimal für sich zu füllen und zu nützen.

Trauernde Menschen: Trauer betrifft jene, die jemanden oder etwas verloren haben, einen geliebten Menschen, Freunde, Beziehungen, aber auch einen Job, etwas, das ideell besonders wichtig war, Pläne, die aufgegeben werden mussten. Ich begleite Sie in dieser Phase der Trauer und stehe Ihnen in dieser schwierigen Phase bei.

Menschen in Übergangsphasen: Mein Angebot richtet sich an jene, die für sich einen neuen Ansatz im Leben andenken, die etwas Neues für sich suchen, dafür etwas Altes hinter sich lassen. Übergangsphasen sind interessant, Dinge entstehen, aber auch mit Wehmut verbunden, da loslassen notwendig ist. Begleitet wird der Übergang von einem Risiko, das nur die mutigen zu bewältigen bereit sind.

Ältere Menschen: Auch junge Alte (60 – 75), Mittelalte (75 – 85) und ganz Alte (ab 85) haben das Bedürfnis, für sich zu klären, was noch offen ist, zu planen, was noch zu tun ist oder was getan werden will, sich zu entlasten und Neues, Aufregendes zu entdecken. Dabei hat sich therapeutische Unterstützung als hilfreich erwiesen.

Paartherapie: Diese Form der Therapie bietet sich an, wenn beide Partner für eine Therapie bereit sind. Im geschützten Rahmen besteht die Möglichkeit, miteinander Themen, Probleme, Belastungen zu besprechen, wie es vielleicht zu zweit nicht mehr gelingt und Anliegen zu besprechen, die lange ungesagt geblieben sind.

Familientherapie: Richtet sich an Familien, die gemeinsam daran arbeiten wollen, sich zu Hause, als Eltern und als Kinder, wieder wohl zu fühlen und Probleme gemeinsam betrachten wollen, auch um die Sichtweisen der anderen Familienmitglieder kennen zu lernen und besser zu verstehen.

Was kann der Inhalt einer Behandlung sein?

Meine Arbeitsschwerpunkte Psychologische Behandlung von Erwachsenen bei…

- Burnout
- Stressverhalten
- Ängsten und Panikattacken
- Depressionen und Schlafstörungen
- zur Steigerung des Selbstwertgefühls
- zum Umgang mit chronischen Schmerzen
- zur Trauerbewältigung
- Coaching in Lebenskrisen
- Tinnitus (Hörsturz, Morbus Ménière, Hyperakusis)

- Mobbing bzw. Konflikte am Arbeitsplatz
- Partnerschaftskonflikten & Trennung
- familiären Konflikten
- starken Sorgen (auch: krankheitsbezogenen Ängsten)
- akuter Krisensituation
- ADHS
- Psychophysiologischer Kopfschmerz (Spannungskopfschmerz)
- Schlafstörungen (Ein- & Durchschlafstörung, frühmorgendliches Erwachen, chronische Müdigkeit, chronisches Schlafdefizit)

Neben den oben angeführten Schwerpunkten, arbeite ich auch in folgenden Bereichen

- Arbeitspsychologie und alle Bereiche des WirtschaftsCoachings
- Vorträge (Depression, Schlaf, Burnout, Motivation, usw.)
- Workshops und Seminare Zu den Themen
- Stressmanagement
- Mobbing- und Konfliktmanagement
- Kommunikation
- Genuss- und Wahrnehmungstraining
- Selbstsicherheit
- Älter werden
- Work-Life Balance
- Veränderungsprozesse in Firmen sowie

- Entspannungsverfahren und Körperbezogene Maßnahmen (Aktive Progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobson; geführte Visualisierung, Autogenes Training; Imagination)

- Krisenintervention (Vorbereitung auf- und Vermeidung von Krisenzuständen)

- Supervision

Meine Angebote können auch berufsspezifisch gestaltet werden und richten sich zum Beispiel an

- MitarbeiterInnen im Industriebereich

- MitarbeiterInnen im Handel

- Führungskräfte

- Projektleiterinnen und ProjektmitarbeiterInnen

- LehrerInnen, KindergartenpädagogInnen

- Pensionisten und Pensionistinnen oder jene, die bald in Pension gehen

- Eltern

- und alle anderen, die interessiert sind.

Zu meiner Person

Aus- und Weiterbildung:

- Studium der Handelswissenschaften an der Wirtschaftsuniversität Wien

- Studium der Psychologie an der Universität Innsbruck

- Postgraduelle Ausbildung zur Klinischen Psychologin

- Postgraduelle Ausbildung zur Gesundheitspsychologin

- Eintragung in die offizielle Liste der ArbeitspsychologInnen (Böp)

- Abschluss des Psychotherapeutisches Propädeutikums
- Abschluss des Psychotherapeutischen Fachspezifikums
- Eintragung in die Psychotherapeutenliste des Bundesministeriums für Gesundheit
- Eintragung als Mediatorin in die Liste des Bundesministeriums

Bisherige Tätigkeiten:

- Diplompsychologin an Kliniken in Deutschland
- Coach mit arbeitspsychologischem Schwerpunkt
- Langjährige Tätigkeit in eigener Praxis in Telfs und in Lienz – und seit 2025 auch in Spittal an der Drau

Mitgliedschaften:

Mitglied der Fachgruppe UBIT der Wirtschaftskammer Tirol

Mitglied des Berufsverband Österreichischer PsychologInnen

Mitglied der ÖAS – Österreichische Arbeitsgemeinschaft für systemische Therapie und Systemische Studien

Wie läuft eine Behandlung ab?

Erstkontakt

In der Regel ist es empfehlenswert, bei der Psychologin anzurufen, um einen Termin für ein Erstgespräch zu vereinbaren. Bereits dieser erste telefonische Kontakt unterliegt der Schweigepflicht, ebenso wie alle Informationen, die ich beim Telefonat oder später im Rahmen der Behandlung erfahre.

Beim telefonischen Erstkontakt sind folgende Punkte wichtig:

- Ist zurzeit ein Behandlungsplatz frei?
- Wenn zurzeit kein Platz frei ist, wie lange ist die Wartezeit voraussichtlich?

- Ist die/der Psychologe/in spezialisiert auf die Erkrankung / das Problem?
- Wie lange dauert das Erstgespräch und die Folgegespräche?
- Mit welchem zeitlichen Umfang ist für die Behandlung zu rechnen?
- Wie viel kostet das Erstgespräch, die Folgesitzungen?
- Ist eine Rückvergütung mit der Krankenkasse möglich?
- Terminvereinbarung

Der Erstkontakt bietet Ihnen auch Gelegenheit, weitere Informationen einzuholen und Fragen zu stellen.

Erstgespräch

Ein Erstgespräch bei einer Psychologin ist unverbindlich, d.h. es besteht für keine Seite die Verpflichtung, danach mit dem anderen weiter zu arbeiten. Das kostenpflichtige Erstgespräch dauert 50 Minuten. Im Erstgespräch schildern Sie Ihr Anliegen, und folgende Fragen werden besprochen:

- Welches aktuelle Problem führt Sie zu mir?
- Welche Ziele / Veränderungen wollen Sie erreichen?
- Welche Erwartungen haben Sie an die Behandlung?
- Fragen zu ihrem privaten und beruflichen Hintergrund
- Abstimmung der Rahmenbedingungen

Therapieverlauf

Gemeinsam vereinbaren wir die Anzahl und Häufigkeit der Termine pro Woche / Monat entsprechend Ihrem Anliegen. Im Einzelgespräch vermittle ich Ihnen Wissen über Ihr Störungsbild und wende unterschiedliche Methoden und Interventionen an, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Dabei kommt es besonders auf Ihre Bereitschaft an, durch eigenes Zutun bei sich selbst etwas zu verändern.

Therapieabschluss

In einem Abschlussgespräch werden die Zielerreichung und Ihre Erfahrungen mit dem Veränderungsprozess gemeinsam überlegt und zusammengefasst.

Für zusätzliche Fragen bezüglich Behandlungsverlauf, Notwendigkeit einer Behandlung, Psychologischer Diagnostik, Rahmenbedingungen, etc. stehe ich Ihnen gerne unter der Telefonnummer 0699/10323242 zur Verfügung.

Terminverhinderung – Ausfallhonorar

Der Klient / Die Klientin verpflichtet sich, alle vereinbarten Termine pünktlich einzuhalten und im Falle einer objektiv gewichtigen Verhinderung mindestens ***zwei Werktage*** (min. 48 Stunden) zuvor den entsprechenden Termin abzusagen. Für nicht eingehaltene und nicht rechtzeitig abgesagte Termine wird ein ***Ausfallhonorar*** in Höhe des vollen Stundensatzes berechnet, das der Klient / die Klientin selbst bezahlt. Diese Regelung gilt auch dann, wenn der Klient / die Klientin seinen / ihren Termin unverschuldet versäumt.