

INFOBLATT PSYCHOTHERAPIE (Stand Dez. 2025)

Guten Tag,

ich freue mich, dass Sie meine Seite aufgerufen haben und sich ein genaueres Bild von meinem Angebot machen möchten. Im Folgenden finden Sie Infos zu meiner psychotherapeutischen Arbeit sowie den Rahmenbedingungen:

- **Zielgruppen**
Ich arbeite mit Erwachsenen aller Altersstufen, Geschlechter und sexueller Orientierungen.
- **Setting**
Ich biete sowohl Einzel- als auch Paartherapie an. Neben der direkten Begegnung in der Praxis können wir bei Bedarf auch Sitzungen per Telefon oder Videotelefonie vereinbaren.
- **Praxisraum**
Meine Praxis befindet sich im 2. Bezirk in der Castellezgasse 16/8, Nähe Augarten/U2 Taborstraße und Straßenbahnlinie 2. Leider ist die Praxis nicht barrierefrei zugänglich (Zugang zum Lift nur über eine Treppe).
- **Praxiszeiten**
Ich arbeite zu folgenden Zeiten: Mo VM, Di NM, Do NM, Fr ganztags (9:30-12:30 / 14:30-17:30).
Abendsitzungen kann ich derzeit nur im Ausnahmefall anbieten.
- **Sitzungsdauer und -honorar**

- Einzeltherapie	50 Min.	€ 110
- Paartherapie	90 Min.	€ 220

Mit einer krankheitswertigen Diagnose kann ein Kostenzuschuss (Teilrefundierung) durch die Krankenkasse beantragt werden; die Höhe variiert je nach Kasse (ÖGK € 33,70 bis BVA € 48,80). Soziale Gerechtigkeit ist mir ein großes Anliegen. Ich biete daher nach Verfügbarkeit auch Psychotherapie zum individuell vereinbarten Sozialtarif an.
- **Erstgespräch**
Beim Erstgespräch geht es um ein erstes unverbindliches gegenseitiges Kennenlernen. Wir sprechen über Ihr Anliegen, mögliche Therapieziele und die Rahmenbedingungen der Psychotherapie. Bezüglich Dauer und Kosten entspricht das Erstgespräch einer regulären Sitzung.
- **Frequenz**
Für den therapeutischen Prozess ist Kontinuität wichtig. In der Einzeltherapie finden Sitzungen üblicherweise wöchentlich statt, in der Paartherapie im Abstand von 2-4 Wochen. Im Erstgespräch wie im laufenden Prozess stimmen wir die Häufigkeit unserer Sitzungen auf Ihr Anliegen ab.
- **24-Stunden-Absageregulung**
Termine, die wir vereinbaren, sind verbindlich für Sie reserviert. Terminabsagen sind bis 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin kostenfrei möglich, danach wird das volle Honorar verrechnet. Das gilt auch im Krankheitsfall und bei anderen unvorhersehbaren Absagegründen. Sollte ich einen Termin absagen müssen, biete ich Ihnen den nächstmöglichen Ersatztermin an.

- **Bezahlung**
Es gibt zwei Möglichkeiten der Bezahlung: bar zu Beginn jeder Sitzung oder 1x monatlich am Monatsende per Überweisung.
- **Verschwiegenheit**
Der gesamte psychotherapeutische Prozess – von der ersten Kontaktaufnahme bis zur letzten Sitzung – unterliegt meinerseits der Verschwiegenheitspflicht (PThG 2024 § 45).
- **Integrative Gestalttherapie**
Die Psychotherapie-Methode, die ich anbiete, ist Integrative Gestalttherapie, eine Form der Humanistischen Therapie. Folgende Aspekte der Gestalttherapie sind mir besonders wichtig:
 - Arbeit im „Hier und Jetzt“: Der Fokus liegt auf der Gegenwart. Wir arbeiten mit dem, was sich in der Therapiestunde zeigt.
 - Körperorientierung: Der Körper nimmt eine zentrale Rolle in der Therapie ein. Körpererleben, Körperimpulse und körperlicher Ausdruck (wie Haltung, Mimik, Gestik, Stimme) sind ebenso relevant wie Worte, Gedanken und Emotionen.
 - Methodenvielfalt: Neben dem Gespräch gibt es vielfältige andere Möglichkeiten des Ausdrucks, die in die Therapie einfließen können, z.B. Arbeit mit kreativen Medien wie Malen oder Symbolarbeit mit Gegenständen, Bewegung im Raum, Achtsamkeits- und Imaginationsübungen. Dabei gilt „Nichts muss, vieles kann“: Interventionen formuliere ich als Angebote und Sie entscheiden, ob Sie diese annehmen möchten oder nicht.
 - Dialogische Haltung: „Dialog“ meint eine Qualität des Kontakts, die präsent, authentisch, respektvoll, und wertschätzend ist. Therapeut:in und Klient:in begegnen sich in der therapeutischen Beziehung auf Augenhöhe, auch wenn sie unterschiedliche Rollen und Verantwortungen haben: Ich bringe Wissen und Erfahrung zur Gestaltung des therapeutischen Prozesses mit, meine Klient:innen sind die Expert:innen für ihr Erleben und ihre Lebensgestaltung.
- **IFS (Internal Family Systems)**
Ich befinde mich derzeit in Ausbildung zur IFS-Therapeutin (IFS München, im Aufbautraining). IFS ist ein therapeutischer Ansatz zur Arbeit mit inneren Anteilen,
 - Selbst als innere Ressource: IFS geht davon aus, dass wir alle einen heilen und unverletzbaren Kern haben, das Selbst. Wenn wir mit ihm verbunden sind, stehen uns Qualitäten wie Ruhe, Klarheit, Mitgefühl und Kreativität zur Verfügung. IFS stärkt den Zugang zum Selbst und nutzt ihn als Ressource im therapeutischen Prozess.
 - Teilverständnis: Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, begegnen wir vielfältigen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Handlungsimpulsen. Manche sind uns vertraut, manche empfinden wir als hilfreich, andere als störend – und manchmal stehen sie auch im Widerspruch zueinander. IFS versteht sie als Ausdruck innerer Anteile, denen wir uns zuwenden und mit denen wir ins Gespräch und in Beziehung treten können.
 - „Alle Teile sind willkommen“. Alle Teile haben grundsätzlich gute Absichten – selbst dann, wenn die Strategien, die sie wählen, für uns unangenehm oder sogar destruktiv sind. In IFS lernen wir die Teile und ihre Beweggründe kennen und unterstützen sie so dabei, sich aus festgefahrenen Mustern zu lösen und neue, hilfreichere Rollen im System einzunehmen.
 - Traumasensibler Zugang: Der IFS-Prozess ist besonders achtsam und kleinschrittig. Wir orientieren uns immer an den langsamsten und vorsichtigsten Teilen und gehen nur so weit, wie es für Ihr ganzes System gut ist.
- **Und sonst...:**
Wenn Sie noch Fragen haben, melden Sie sich gerne bei mir:
iris.vukovics@posteo.net, Tel. +43 699 121 114 58