

WORUM geht es?

- Reflexion der eigenen Lebenssituation bzw. Lebensgestaltung
- Erfassen psychosozialer Faktoren als mögliche Störungsursachen sowohl für körperliche als auch für seelische Beschwerden
- Information über psychosomatische bzw. psychodynamische Vorgänge und Zusammenhänge
- Selbsteinschätzung eigener Stärken und Schwächen im Umgang mit sich selbst
- Erarbeiten möglicher wichtiger Veränderungsschritte
- Information über mögliche professionelle Unterstützungsangebote wie Psychotherapie, Coaching, Supervision, Beratung, etc. und deren Wirkungsweisen

FÜR WEN ist es geeignet?

Im präventiven Sinn:

- Für alle Menschen, die grundsätzlich an einem bewußten, ganzheitlichen, verantwortungsvollen und lebensförderlichen Umgang mit der eigenen Person auf allen Ebenen – geistig, körperlich und seelisch – interessiert sind.
- Für alle, die ihr Entwicklungspotential besser ausschöpfen und umsetzen wollen.

Im therapeutischen Sinn:

- Besonders für jene Menschen, die an seelischen und/oder körperlichen Beschwerden leiden bzw. bereits tatsächlich erkrankt sind (medizinischer Befund).

Einige Beispiele:

- Angstzustände, Panik
- Sich krank fühlen (ohne medizinischen Befund)
- Spezielle Ängste – vor Plätzen, engen Räumen, Menschen,
- Schlafprobleme – einschlafen, durchschlafen,
- Quälende Gedanken – Schuldgefühle, Haßgefühle, Streßgefühle
- Lust- und Antriebslosigkeit, Erschöpfung
- Belastende Lebensumbruchs-Situationen - Tod, Scheidung, Trennung, Unfall, Arbeitslosigkeit, ...
- Niedergeschlagenheit, Selbstmordgedanken
- Leben in schwierigen Beziehungen
- Süchte – Alkohol, Drogen, Medikamente, Spiel, Sex, ...
- Rituale und Zwänge
- Sexuelle Probleme,

WOFÜR ist es gut?

GUT, um

- über das Erkennen und Bewußtwerden der eigentlichen Ursachen (wie z. B. lebensfeindlicher, lebensbehindernder Umgang mit dem eigenen Leben, der eigenen Person) Erkrankungen seelischer und körperlicher Art vorzubeugen;
- im Krankheitsfalle sich nicht auf Symptombekämpfung zu beschränken und dabei Gefahr zu laufen, chronisch zu erkranken;
- im Krankheitsfalle die Genesung zugunsten besserer Lebensqualität voranzutreiben und auf Kranken (-haus) - „Karrieren“ zu verzichten;
- die Eigenverantwortung für sich selbst wahrzunehmen und anzunehmen, und mit professioneller Unterstützung gezielte Schritte in Richtung auf lebensförderlichen Umgang und damit Heilung zu gehen.

VON WEM wird es angeboten?

DSA Gitta Kreč
Psychotherapeutin



Supervision
ÖVS

Klientenzentrierte
Psychotherapie
ÖGwG, ÖBVP, EAP

Erwachsenenbildung
TZI Graduierung
WILL Österr., WILL Intern.

Praxis



Haus Erdung
Veltlinerstraße 9
3562 Schönberg am Kamp

Stuwerstraße 8/13
1020 Wien

Tel/Fax:02733-8780-3/4
Mobil:0664-330 60 74