



Psychotherapie bedeutet in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen, mit fachlich geschulter und wohlwollender therapeutischer Unterstützung an der eigenen Entwicklung und an den eigenen Lebensproblemen und Lebensfragen zu arbeiten. Im Rahmen einer Psychotherapie arbeitet der/die KlientIn an Ihren Einstellungen und Sichtweisen um Ihr Verhalten zu verändern um damit mehr Handlungsmöglichkeiten und hilfreichere Lebensstrategien zu erlangen.

Psychotherapie in Form der Integrativen Gestalttherapie will nicht einfach die Ursprünge von Schwierigkeiten erklären, sondern Neues (neue Lösungswege) ausprobieren. Der manchmal quälenden Suche nach dem Wissen über das „Warum“ zieht sie das Fühlen des „Wie“ vor, das Veränderung in Gang setzt. Die Therapie unterstützt den authentischen Umgang mit sich selbst ebenso, wie das Erkennen von immer wieder wiederholten (hilfreichen oder weniger hilfreichen) Verhaltensweisen.

Der genaue Ablauf einer Psychotherapieeinheit ist nicht genau festgelegt, er hängt von dem/der KlientIn und dem Miteinander von KlientIn und mir ab. Die Anliegen und Themen der KlientIn stehen im Vordergrund. Das jeweilige Ziel einer Psychotherapie wird zu Beginn der Zusammenarbeit zwischen dem/der KlientIn und mir besprochen. Dieses Ziel kann sich im Laufe der Psychotherapie weiterentwickeln oder auch verändern. So kommt es öfter vor, dass im Rahmen der Entwicklung "andere Dinge" Priorität erlangen und somit in den Vordergrund rücken. Psychotherapie ist oft ein längerfristiger Prozess. Es ist aber auch möglich mit einer vorher definierten Anzahl von Stunden an einem Thema zu arbeiten.

Welchen Nutzen haben Sie, was kann Psychotherapie / Selbsterfahrung bewirken?

- :: Ihre Symptome bessern sich bzw. klingen ab.
- :: Sie schaffen sich mehr Möglichkeiten das Leben zu genießen, Ihre Lebensqualität steigt.
- :: Sie erreichen mehr Unabhängigkeit.
- :: Sie schaffen sich mehr Freiraum im Alltag.
- :: Sie verringern Ihren Leidensdruck und Ihre Belastungen.
- :: Sie steigern Ihr Wohlbefinden.
- :: Ihr Selbstwertgefühl wächst.
- :: Sie können Ihre Beziehungen und Kontakte zu anderen Menschen befriedigender gestalten.
- :: Ihre Handlungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien erweitern sich.
- :: Ihre psychische Stabilität nimmt zu.
- :: Sie erreichen mehr Selbsta Ausdruck und weniger Konvention.

Ablauf und Investition?

Kontaktieren Sie mich und vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenloses Erstgespräch. Dieses Gespräch dient dem gegenseitigen Kennen lernen und der Information über Kosten/Dauer/Ablauf/Absagemodalitäten einer Psychotherapie/Selbsterfahrung. Sowie dem Abklären Ihres Anliegens und der entsprechenden Angebote meinerseits bzw. einer geeigneten Weitervermittlung. Dieses Erstgespräch dauert ca. 20 Minuten. Grundsätzlich sind werktags Beginnzeiten zwischen 9 und 19 Uhr möglich.

Sinnvoll ist, dass Psychotherapie / Selbsterfahrung meist einmal die Woche stattfindet, eine Einheit dauert dann 50 Minuten. In welcher Frequenz und wie oft Sie kommen hängt letztendlich von Ihrem Anliegen und auch Ihren finanziellen Möglichkeiten ab. Es besteht die Möglichkeit einer Teilrefundierung (21,80 €), die sie bei ihrer zuständigen Krankenkasse beantragen können.

H: www.heinz-holzer.com

T: 0680 / 20 141 91