

Kostenloses Informationsgespräch

Ich nehme mir Zeit für Sie und Ihr Anliegen und beantworte Ihre Fragen hinsichtlich Möglichkeiten, Bedingungen und Methoden.

In diesem unverbindlichen Gespräch finden Sie heraus, ob Sie sich wohlfühlen und Vertrauen entwickeln können. Denn eine gelingende Beziehung zwischen KlientIn und Therapeutin ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der gemeinsamen Gespräche.

Vertrauliche Behandlung Ihrer Anliegen

Als Psychotherapeutin unterliege ich einer strengen gesetzlichen Verschwiegenheitspflicht. Dies gewährleistet einen besonders geschützten Rahmen für die gemeinsame Arbeit.

Wegbeschreibung



* Fertigstellung in 2006

vis-à-vis Wien 1, Salztorbrücke:

1020 Wien, Floßgasse 10

Tel.: 0676 – 482 63 79

E-Mail: info@bettina-nowak.at

Praxis für Systemische Psychotherapie Coaching und Mediation



der wendepunkt
bettina nowak-zuber

Meine Methode

Systemische (Familien-)Therapie ist eine Form der Psychotherapie, die Gesundheit und Krankheit eines Menschen sowie persönliche Lebensqualität im Zusammenhang mit seinen relevanten Beziehungen und Lebenskonzepten sieht. Zentral ist die Annahme, dass sich seelische Belastungen und psychosomatische Symptome bei Beziehungs- und Kommunikationsstörungen innerhalb eines Systems (z.B. Familie, Partnerschaft, Arbeitsplatz) in Einzelpersonen zeigen.

Gemeinsam Lösungen suchen

Als systemische Therapeutin verstehe ich mich als „Wegbegleiterin“ und betrachte meine KlientInnen als „Expertinnen und Experten ihrer selbst“. In diesem Sinne ist es mir wichtig, den KlientInnen gegenüber eine Haltung des Respekts, der Unvoreingenommenheit, des Interesses sowie der Wertschätzung für ihre bisherigen Lebensstrategien einzunehmen. Mein Anliegen ist es, die Ressourcen und Kompetenzen der KlientInnen zu (re)aktivieren und gemeinsam Probleme und Symptome aufzulösen. Im Gespräch unterstütze ich KlientInnen mittels geeigneter Interventionen dabei, (wieder) neue Lebensperspektiven basierend auf mehr Autonomie, Selbstverantwortung und gelingender Beziehungsgestaltung zu entwickeln.

Meine Arbeitsschwerpunkte

- **Therapie**
 - Ängste und Panikattacken
 - Begleitung bei ernster Erkrankung oder nach einer schweren Operation
 - Belastungsstörungen
 - Burn-out
 - Depression
 - Lebenskrisen – Krisenintervention
 - Persönlichkeitsstörungen
 - Probleme in Partnerschaft und Familie
 - Psychosomatische Beschwerden
 - Prävention
 - Schwierige Situationen im Beruf und am Arbeitsplatz
 - Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung
 - Stressbewältigung
 - Traumatische Erfahrungen (schwere Unfälle, Gewalt- oder Missbrauchserfahrung u.a.)
 - Verlusterlebnisse nach Trennung oder Tod
- **Coaching im beruflichen und/oder privaten Kontext**
- **Mediation und Konfliktmanagement**
- **Supervision**

Setting

- Einzelpersonen
- Paare
- (Teil-)Familien
- Teams und Gruppen
- Krankenhaus- und Hausbesuche bei Bedarf

Zu meiner Person

Systemische Psychotherapeutin, Mediatorin, Lebens- und Sozialberaterin, Coach sowie Supervisorin.

Geboren 1964, im Süden Wiens zu Hause, verheiratet.



Nach langjähriger Tätigkeit in der Privatwirtschaft, zuletzt im Bereich Organisations- und Personalentwicklung, erfolgte der Sprung in die Selbstständigkeit.

Heute kann ich aufgrund meiner beratenden und therapeutischen Arbeit in freier Praxis sowie bei verschiedenen Institutionen auf vielfältige Erfahrung im psychosozialen Bereich zurückgreifen – u.a. auf dem Gebiet der Arbeitsmedizin (Zusammenarbeit mit Firmen und Betriebsärzten z.B. in der Prävention, bei Burn-out oder psychosomatischen Beschwerden), in einer Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Depression und Angst, Gerontopsychotherapie sowie laufend im klinischen Kontext einer sozialtherapeutischen Station.