

PROFESSIONELLE HILFESTELLUNG UND BEGLEITUNG

- beim Wunsch nach persönlicher Entwicklung und Veränderung
- in Krisen-, Konflikt- und sonstigen Problemsituationen wie z.B. bei Flugangst, Gewichtsproblemen, Prüfungsangst, Leistungsdruck, Erziehungsproblemen und Problemen am Arbeitsplatz
- bei psychischen Erkrankungen wie z.B. Depression, Angst, Phobie, Essstörung, Sucht
- bei psychosomatischen Beschwerden und chronischen Schmerzen
- bei posttraumatischen Störungen und Kindheitstraumata

L I N D E R

EINIGE MEINER HALTUNGEN...

„Jeder Mensch ist ein Individuum. Beratung und Psychotherapie soll deshalb so gestaltet werden, dass sie der individuellen Einzigartigkeit von Menschen gerecht wird.“
(Milton Erickson, 1979)

Es ist mir ein Anliegen, Menschen mit ihrer Geschichte und ihrem Weltbild mit **Toleranz, Verständnis, Respekt und Wertschätzung** im Sinne einer **gleichberechtigten Kooperation** zu begegnen und zu begleiten.

Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch viele **Ressourcen, Kompetenzen und Fähigkeiten** in sich und in seiner Umgebung zur Verfügung hat.

Darüber hinaus hat jede/r von uns **eigene, hilfreiche Lebenserfahrungen**. Werden diese aktiviert und genutzt, können sie dabei helfen, unser Leben besser zu gestalten, Probleme zu bewältigen und Ziele zu erreichen. **Wertschätzung** für uns selbst und auch das Erlangen von **Selbstwirksamkeit und Gestaltungsfähigkeit** für unser Leben sind mögliche Effekte.

Das Erarbeiten von **erstrebenswerten Zielen und Lösungsmöglichkeiten** kann Orientierung geben und den Vorstellungsrahmen erweitern.

Innere Erfahrungen können aktiviert und verändert werden. So können sie in die Gegenwart und Zukunft integriert werden, dass diese gut lebbar werden.

Wir leben in **sozialen Systemen** (z.B. der Familie, dem Umfeld am Arbeitsplatz), die ich in die Arbeit einbeziehe. Damit berücksichtige ich Beziehungsnetze, Wechselwirkungen und unterschiedliche Erlebens- und Sichtweisen. Zusammenhänge, Muster und Prozesse in Systemen finden entsprechende Beachtung.

Wirklichkeit entspricht der **Bedeutung, die Menschen dem Wahrgenommen geben. Bedeutungen zu erkennen und zu verändern** ist ein wesentlicher Bestandteil der gemeinsamen Arbeit. Dadurch ausgelöste alternative Erlebens-, Verhaltens-, Wahrnehmungsweisen und Perspektiven können große Veränderungen bewirken. Handlungsspielräume können erweitert werden.

ZIELGRUPPEN



Einzelpersonen
Paare
Familien
Gruppen



Erwachsene
Jugendliche
Kinder



Alle jene, die bereit sind,
mit professioneller Hilfe
etwas in ihrem Leben
zu verändern oder
zu bewegen.

KONTAKT

Mag^a. Drⁱⁿ. Elisabeth Linder
Systemische Psychotherapeutin
Psychologin
Mediatorin und Juristin

A-9800 Spittal/Drau
Telefon 0676-4098404
Termine nach Vereinbarung
www.bodymedcenter.at

Mag^a. Drⁱⁿ. Elisabeth
L I N D E R

- Systemische Einzel-,
Paar- und Familientherapie
- Hypnotherapie
- Coaching, Beratung
- Supervision, Mediation