

## TERMINE UND ERSTGESPRÄCH

Wenn Sie Fragen haben oder gerne einen Termin für ein **unverbindliches Erstgespräch** vereinbaren möchten, rufen Sie einfach an unter 0664 / 885 13 143 oder schicken Sie ein Email mit Ihren verfügbaren Zeiten an [kontakt@imlotsein.com](mailto:kontakt@imlotsein.com).

Die Termine für Erstgespräche sowie Sitzungen werden individuell mit Ihnen vereinbart.

Im Normalfall bekommen Sie einen Termin für ein **Erstgespräch innerhalb einer Woche**.

## KONTAKT

**Mag.<sup>a</sup> Raphaela Kovazh**  
Personzentrierte Psychotherapeutin

**Praxis in 1090 Wien**  
Achamergasse 4 / 11  
(gleich bei der Volksoper – erreichbar mit der U6 Volksoper, den Straßenbahnen 40, 41 und 42 sowie dem Bus 40A.)

**Tel:** 0664 / 885 13 143  
**Mail:** [kontakt@imlotsein.com](mailto:kontakt@imlotsein.com)

## DAS ANGEBOT IN KÜRZE

### Individuell und persönlich:

- Psychotherapie in Einzelsitzungen
- Psychotherapie in den Sprachen Deutsch, Englisch / psychotherapy in English, Französisch / psychothérapie en français und Italienisch / psicoterapia in italiano

### Wenn es mehr als eine Person braucht:

- Gruppenpsychotherapie
- Selbsterfahrungsgruppen
- Workshops und Seminare

### Exklusiv für Unternehmen:

- Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Weitere Informationen finden Sie auf [www.imlotsein.com](http://www.imlotsein.com)

**MAG.<sup>a</sup> RAPHAELA KOVAZH**  
PERSONENZENTRIERTE PSYCHOTHERAPEUTIN

PRAXIS: 1090 WIEN, ACHAMERGASSE 4/11  
TEL: 0664 / 885 13 143  
[KONTAKT@IMLOTSEIN.COM](mailto:KONTAKT@IMLOTSEIN.COM)

[WWW.IMLOTSEIN.COM](http://WWW.IMLOTSEIN.COM)

**MAG.<sup>a</sup> RAPHAELA KOVAZH**  
PSYCHOTHERAPEUTIN

[WWW.IMLOTSEIN.COM](http://WWW.IMLOTSEIN.COM)



## PSYCHOTHERAPIE oder EINFACH IM LOT SEIN

Wieder lachen, angstfrei leben, sich glücklich fühlen, sich selbstbewusst und stark fühlen... einfach im Lot sein.

Ihre Psychotherapeutin unterstützt Sie, wenn etwas Ihr Leben beeinträchtigt und Sie daran hindert, im Lot zu sein, wie zum Beispiel:

**Angst & Panikattacken** - bemerkbar durch Herzklopfen, Enge im Hals, Schwitzen, angstmachende Situationen werden gemieden, Leben ist eingeschränkt, Panikattacken kommen unerwartet und plötzlich

**Stress, Überforderung und Burnout** - wenn alles zu viel ist, alles ist anstrengend, Erschöpfung spürbar, je nach Grad der Erschöpfung eventuell bereits körperliche Symptome

**Schlafschwierigkeiten** - kein Durchschlafen, aufwachen, lange wach liegen bis hin zu Schlaflosigkeit

**Schwindel** - permanentes oder wiederkehrendes Schwindel-Gefühl, wackeliges Gefühl, unklar sehen, kann ein Symptom von Angst sein

**Depression** - Lustlosigkeit, Freudelosigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, eventuell Schlafschwierigkeiten

**Esstörungen** - wenn Essen das Leben bestimmt, die Gedanken drehen sich permanent ums Essen und die Figur, sämtliche Ausprägungen von Magersucht bis zu Bulimie sind möglich

**Psychosomatische Beschwerden** - wenn körperliche Leiden oder Schmerzen (Kopfschmerzen/Migräne, Rückenbeschwerden, Darmprobleme...) das Lebensgefühl beeinträchtigen und die Ärzte bisher keine körperliche Ursache finden konnten

**Schwierigkeiten in Ihrer Familie oder in Beziehungen** - wenn es etwas aufzuarbeiten gibt oder Dinge in Ihrer aktuellen Familie nicht rund laufen, wenn Beziehungen sich schwierig gestalten

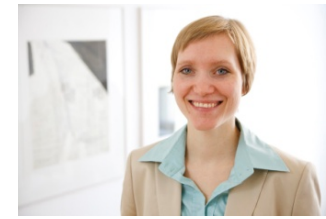
Aber auch bei folgenden Fragen:

**Identitätsfragen** - Wer bin ich? Und speziell für Menschen, die viel reisen oder die nach Wien gezogen sind, Fragen nach der Heimat

**Fragen nach dem Sinn** - Wohin gehe ich? Wozu?

Was immer Sie beschäftigt oder wenn etwas davon auf Sie zutrifft, ich bin für Sie da.

Kontaktieren Sie mich für ein erstes unverbindliches Informationsgespräch!



## IHRE PSYCHOTHERAPEUTIN oder GEMEINSAM INS LOT KOMMEN

Durch Zuhören, den Blick von außen und einer wertschätzenden, wohlwollenden Haltung in einem geschützten und sicheren Rahmen begleite ich Sie zurück zu innerer Freiheit, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstliebe.

Gemeinsam schauen wir, was Ihnen das Leben schwer macht und wie Sie wieder zurück ins Lot kommen.

### MAG.<sup>A</sup> RAPHAELA KOVAZH PERSONZENTRIERTE PSYCHOTHERAPEUTIN

Ursprünglich komme ich aus der Wirtschaft - ich habe Wirtschaft studiert und einige Jahre in der Werbebranche gearbeitet. Vor einigen Jahren jedoch entschied ich mich für einen beruflichen Richtungswechsel, der mich in die Psychotherapie führte.

Als Psychotherapierichtung wählte ich die Personzentrierte Psychotherapie. Mich haben die Wärme und die Grundprinzipien der Wertschätzung, der Empathie und der Kongruenz sehr angesprochen.

Seit 2007 begleite ich KlientInnen in freier Praxis. Erfahrung in Institutionen erwarb ich während meiner Ausbildung im Kaiser-Franz-Josef-Spital (Psychiatrie), bei Frauen beraten Frauen und im Kriseninterventionszentrum Wien.

Ich freue mich darauf, Sie zu begleiten!