



### **Vieles kann hilfreich sein:**

- jemand, der zuhört
- jemand, der Fragen stellt
- jemand, der neue Sichtweisen anbietet
- jemand, der beim Nachdenken, Planen und Strukturieren unterstützt
- jemand, der einen sicheren Rahmen bietet, um Dinge auszusprechen, die schwer fallen
- jemand, der dabei unterstützt, Konflikte gemeinsam zu lösen
- jemand, der dabei hilft, Ängste und Zwänge in den Griff zu bekommen

Ich möchte Ihnen gerne anbieten, Sie – in Ihrem Tempo – dabei zu begleiten, Schritte in eine gute Richtung zu gehen.

### **Einzeltherapie**

Auch wenn wir Sie gemeinsam im Kontext der Familie und des Lebensumfeldes betrachten, um so verschiedene Sichtweisen auf Sie und ihre Themen zu bekommen, heißt das nicht, dass wir alle Beteiligten – Familie, Freunde, KollegInnen – zur Therapie einladen.

In der Einzeltherapie biete ich Ihnen Unterstützung im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen an. Diese können Sie selbst und/oder Ihr nahes Umfeld (Partnerschaft, Familie) betreffen. Es kann sich um Probleme im Beruf, um Erschöpfung oder Stress handeln. Einerseits geht es in der Einzeltherapie darum, die eigene Situation besser zu verstehen und erreichbare Ziele zu setzen. Andererseits geht es vor allem auch darum, bereits vorhandenen Ressourcen zu finden und zu stärken. All das findet in einem persönlichen und vertraulichen Gespräch statt.

Eine Einzeltherapie dauert 50 Minuten und kostet 75 Euro.

### **Paartherapie**

In der Paartherapie haben Sie die Möglichkeit, mit meiner Unterstützung gemeinsam ihre Themen und Konflikte zu besprechen und zu klären, um passende Lösungen zu finden. Meine Aufgabe ist dabei, Ihnen Fragen zu stellen und Sichtweisen anzubieten, die sie weiterbringen. Ich achte dabei darauf, dass Sie nicht in die gewohnten Muster verfallen, sondern begleite und strukturiere Ihr Gespräch und Sorge für ein konstruktives Gesprächsklima. So können gemeinsam neue Möglichkeiten für weitere Entwicklungen geschaffen werden.

Eine Paartherapie dauert 90 Minuten und kostet 140 Euro.

### **Familientherapie**

In der Familientherapie ermögliche ich Ihnen, mit beteiligten Familienmitgliedern in einem geschützten Rahmen Konflikte auszutragen, Wünsche und Anliegen zu besprechen und gemeinsam Krisen zu bewältigen. Jede und jeder soll entsprechend seinen Möglichkeiten zu

Wort kommen und gehört werden. Meine Aufgabe ist es, Ihnen neue Sichtweisen vor Augen zu führen, die Ressourcen aller Beteiligten ausfindig zu machen und zu stärken und für Ordnung und Struktur im Gespräch zu sorgen.

Eine Familientherapie dauert 90 Minuten und kostet 140 Euro.

### **Onlineberatung**

Nach einem persönlichen Kennenlernen können weitere Beratungen auch online stattfinden. Die Kosten bleiben gleich.

### **Kontakt**

Meine Praxis befindet sich im 1. Bezirk, **Gonzagagasse 5**, Stiege 2, 6. Stock, Tür 50.

Meine Telefonnummer: 0660 968 968 2

E-Mail: [austerlitz@gmx.at](mailto:austerlitz@gmx.at)

Zeiten: derzeit kann ich Ihnen nur Termine am Samstag anbieten!

Ich freue mich auf Ihren Anruf!