



Psychotherapeutische Praxis

Sonja Weisz
personzentrierte
Psychotherapeutin

Magazinplatz 3
7162 Tadten
Eingang im Hof

0660 828 2017

sonja@psychotherapie-weisz.at
www.psychotherapie-weisz.at

*Wenn du
mehr vom Leben haben willst
und dir „nur“ auf der Welt zu sein,
nicht genügt...
Wenn du dich nach Wärme,
nach Sonnenschein in deinem Leben
sehnst...
Wenn du es leid bist,
fremdbestimmt zu sein
und dir innere Freiheit wünschst...
Wenn du dich alleine und leer fühlst
und den Sinn deines Lebens aus den
Augen verloren hast...
dann würde ich dich gerne
ein Stück des Weges
auf der Suche nach
Deinem Sonnenschein, Deiner Freiheit
und Deiner kleinen Blume begleiten.*

Sonja



*Leben allein
genügt nicht,
sagte der Schmetterling,
Sonnenschein,
Freiheit
und eine kleine Blume
muss man auch haben.*

(Hans Christian Andersen)



Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine anerkannte und wissenschaftlich fundierte Heilmethode. Sie geht davon aus, dass Körper und Seele eine Einheit sind. Krankheiten, Symptome und Leidenszustände sind demnach entweder Ursache oder Ausdruck von seelischem Ungleichgewicht.

Ziel einer Psychotherapie ist es, seelisches Leid zu lindern oder zu heilen, in Lebenskrisen zu helfen, krankmachende Verhaltensweisen oder Einstellungen zu ändern.

Psychotherapie dient aber auch dazu, persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern und das Selbstwertgefühl und die Lebensfreude zu steigern.

Der Wunsch nach Veränderung ist eine wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie, ebenso Ihre grundsätzliche Bereitschaft, nach Innen zu schauen und sich mit Ihren Gefühlen zu beschäftigen.

Eine Altersbeschränkung gibt es nicht. Psychotherapie kann in jedem Alter hilfreich sein.

Wann kann Psychotherapie hilfreich sein

- ... wenn Sie sich antriebslos, leer, erschöpft, lustlos oder überfordert fühlen
- ... wenn Sie Schlafstörungen haben
- ... wenn Sie sich in einer schwierigen Lebensphase befinden (z.B. Trennung, Mobbing, Trauer, Arbeitslosigkeit, schwere Krankheit...)
- ... wenn Sie sich von alten Mustern, Glaubenssätzen befreien wollen
- ... wenn Sie von Ängsten geplagt sind oder unter Panikattacken leiden
- ... wenn Sie Gewalt oder Missbrauch erleben
- ... wenn Sie sich überfordert fühlen (Schule, Partnerschaft, Familie, Job, Gesellschaft...)
- ... wenn Sie Sorgen haben über die Sie mit niemandem sprechen können (Scham-, Schuld-, Hassgefühle...)
- ... wenn Sie denken, alles zu haben und trotzdem unglücklich sind
- ... wenn Sie keine Freude mehr empfinden können und den Sinn des Lebens hinterfragen
- ... wenn Sie mit Ihrer Sexualität nicht zurecht kommen
- ... wenn Sie an sich ein zwanghaftes Verhalten wahrnehmen (ständiges Grübeln, Waschen, Zusperrn...)
- ... wenn Sie sich isolieren und Probleme haben Kontakt mit anderen Menschen aufzunehmen
- ... wenn Sie in einer belastenden, nicht befriedigenden Beziehung leben
- ... wenn Sie ein Suchtverhalten an sich wahrnehmen (Drogen, Alkohol, Sex, Spiel, Essen...)
- ... wenn Sie keinen Ausweg mehr wissen und an Selbstmord denken
- u.v.m.

Verschwiegenheit

Psychotherapie unterliegt einer gesetzlich verankerten, absoluten Verschwiegenheitspflicht. Alle Informationen die mir anvertraut werden, werden strikt geheim gehalten, auch nach Abschluss der Psychotherapie.

Erstgespräch

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, vereinbaren wir telefonisch oder per Mail einen Termin für ein erstes Gespräch.

Das Erstgespräch ist kostenlos und dauert ca. 50 Minuten. Wir lernen einander kennen und besprechen Ihr Anliegen und die Rahmenbedingungen.

Im Erstgespräch geht es vor allem darum, herauszufinden, ob sie sich gut aufgehoben fühlen und wir beide uns vorstellen können, uns gemeinsam auf den Weg zu machen.