

## Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist ein Prozess zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. In der Therapie können Konflikte mit sich und der Umwelt bearbeitet werden. Dadurch erweitert sich der eigene Handlungsspielraum und es gelingt leichter, mit unterschiedlichen (oft auch schwierigen) Situationen des Lebens umzugehen. Die gemeinsamen Sitzungen sind dazu da, Schwierigkeiten und Leiden zu besprechen, Gefühle zu erforschen und lebendig sein zu lassen. Zudem geht es darum, Einsichten über die Konflikthintergründe und eigene Lebensmuster zu gewinnen, Strategien für den Umgang mit alledem zu überlegen und auszuprobieren.

Die Arbeit kann überraschend, interessant, entlastend sein und Spaß machen. Sie kann aber auch anstrengend sein, zeitweise Verwirrung erzeugen und Sie vor ganz neue Herausforderungen stellen.

Begeben Sie sich in Psychotherapie, so leisten Sie wichtige Arbeit. Ich begleite Sie dabei. Die, von MIR als Therapeutin angebotene Hilfeleistung bezieht sich vorwiegend auf den Entwicklungsprozess damit Veränderungen in Gang kommen und gefestigt werden können. Einerseits geht es darum, gemeinsam Ziele zu formulieren und auf ihre Umsetzbarkeit zu überprüfen. Andererseits versuche ich – als Professionalist für diverse Problemstellungen – psychische Vorgänge zu erklären und Interpretationen zu finden, die Ihnen zu neuen Einsichten und damit verbundenen Lösungsstrategien verhelfen können.

IHR Anteil ist die aktive Arbeit in unseren Sitzungen und die Umsetzung von erarbeiteten Ideen und Veränderungsmöglichkeiten in Ihrem Alltag. Die Verantwortung für Ihr Handeln bleibt – auch außerhalb der Sitzungen – bei Ihnen.

## Phasen der Traumatherapie:

### 1) Stabilisierung:

Wie kann ich mit den körperlichen und psychischen Auswirkungen des Traumas umgehen? Wie kann ich mich selbst beruhigen und wieder die Kontrolle über meinen Körper bekommen?

### 2) Bearbeitung der traumatischen Erlebnisse mittels unterschiedlicher Methoden

### 3) Neuorientierung

## Grundsätze für unsere gemeinsame Arbeit

1. Ich bin als Psychotherapeutin gesetzlich zur Verschwiegenheit verpflichtet. Das bedeutet, dass alles, was Sie mir anvertrauen, unter uns bleibt. Die Verschwiegenheit gilt auch gegenüber Behörden, Ärzten, Angehörigen, ...  
Ausnahme Punkt 6.

2. Wir vereinbaren gemeinsam die Häufigkeit unserer Sitzungen. Ich empfehle im Allgemeinen wöchentliche Sitzungen (eventuell 14-tägig).  
Dauer der Sitzungen: 50 Minuten

3. Vereinbarte Sitzungstermine müssen bezahlt werden, wenn sie nicht spätestens 24 Stunden vorher abgesagt werden.

4. Die Bezahlung erfolgt nach Vereinbarung bei jedem Termin oder gesammelt nach einigen Sitzungen.

5. Psychotherapeutische Arbeit ist ein sensibles und gewissenhaftes Wirken. Sollten Sie in der Sitzung alkoholisiert oder unter Einfluss von Suchtmitteln stehen, breche ich den Termin ab. „Abgelehnte“ Sitzungen sind trotzdem zu bezahlen.

6. Jede Gefährdung Ihres Lebens oder des Lebens Anderer durch Sie zwingt mich zur Aufhebung meiner Schweigepflicht und zum Einschreiten (z.B. Ärzte) um die Bedrohung zu verhindern.

Weiters vereinbare ich mit Ihnen, dass Sie mit mir in Kontakt treten und gemeinsam mit mir zumindest einen Sitzungstermin wahrnehmen, bevor Sie lebens- und gesundheitsbedrohliche Maßnahmen gegen sich selbst oder andere erwägen.

7. Zweifel gegenüber dem Therapieverlauf oder etwaige Unsicherheiten gegenüber unserer Arbeitsbeziehung können in den gemeinsamen Sitzungen besprochen werden. Die Klärung unserer Arbeitsbeziehung ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie.

8. Die Beendigung unseres Arbeitsverhältnisses erfolgt durch eine Abschlusssitzung, in der wir den Prozess besprechen und beenden. Weitere Unterstützungsmöglichkeiten und Vorgehensweisen können abgeklärt werden.