

Mit Psychotherapie zu mehr Lebensqualität

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist ein eigenständiges Heilverfahren im Gesundheitsbereich für die Behandlung von psychischen, psychosozialen und psychosomatisch bedingten Leidenszuständen. Der Begriff stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet ursprünglich, den ganzen Menschen, das heißt seine Seele, sein Gemüt, seinen Verstand, seine Lebenskraft, zu unterstützen, zu heilen, zu pflegen und auszubilden.

Wie wirkt Psychotherapie?

In den therapeutischen Gesprächen werden belastende Erfahrungen und Gefühle aufgearbeitet und in die Persönlichkeit integriert, alte Denk- und Verhaltensmuster hinterfragt und Handlungsalternativen entwickelt. Eine Psychotherapie hilft Ihnen dabei, sich besser kennenzulernen, steigert Ihr Selbstwertgefühl und letztlich Ihre Lebensqualität. Ziel der Behandlung ist es, Ihre Stärken, Potenziale und Möglichkeiten herauszuarbeiten und Ihnen die notwendigen Hilfestellungen zu geben, um die eigenen Bedürfnisse so zu leben, dass keine körperlichen oder seelischen Schmerzen mehr auftreten.

Bei folgenden Beschwerdebildern kann eine Psychotherapie hilfreich sein:

- Angstzustände/Panikattacken
- Zwänge
- Burnout/Burnout-Vorbeugung
- Depression
- Beziehungsprobleme/Trennung/Scheidung
- Missbrauch
- Psychosomatische Beschwerden
- Essstörungen
- Lebenskrisen
- Schlafstörungen
- Tod/Trauer
- Arbeit und Beruf/Mobbing
- als Hilfestellung in der Persönlichkeitsentwicklung

Wie können sich diese Leidenszustände bemerkbar machen?

Manche Menschen werden von Alpträumen, Schuldgefühlen, Hassgefühlen oder dem Gefühl, überfordert zu sein, geplagt. Seelenschmerz äußert sich aber auch durch Ein- und Durchschlafstörungen, Lustlosigkeit, Ängste (z.B. vor engen Räumen, Krankheit oder Tod), sexuelle Probleme, inneren Druck, Krankheitsgefühl (Herzrasen oder Erschöpfungszustände ohne organische Ursache) oder das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. In allen diesen Fällen kann eine Psychotherapie wertvolle Dienste leisten.

Psychische Probleme sind kein persönliches Versagen

Was können Sie sich von einer Therapie bei mir erwarten?

Ich lege allergrößten Wert darauf, für Sie einen ganz persönlichen und geschützten Raum bereitzustellen, wo Sie sich wertgeschätzt und vorurteilsfrei angenommen fühlen. In dieser sich aufbauenden vertrauensvollen Atmosphäre entsteht unsere wichtige therapeutische Beziehung, die es Ihnen ermöglicht, sich zu öffnen und alles zu denken, zu fantasieren, zu träumen und auszusprechen, was Sie beschäftigt, bewegt und belastet.

So finden Sie einen immer tieferen Zugang zu sich selbst und Ihren Gefühlen, zu Ihren Ängsten, Verletzungen, Bedürfnissen, Wünschen und Sehnsüchten. Ich als Therapeut stehe Ihnen in diesem Prozess mit meiner ganzen Persönlichkeit und Erfahrung, mit all meinem Denken und Fühlen, hilfreich und unterstützend zur Seite.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen auch noch die Methode, mit der ich arbeite, etwas näherbringen.

Was macht die Kathym Imaginative Psychotherapie so besonders?

Der Name bedeutet – frei übersetzt – „innere Bilder, die die Seele widerspiegeln“

Kathym (griechisch): kata = gemäß, thymos = Seele

Imaginativ (lateinisch): imaginatio = bildhaftes Denken und Erleben, Vorstellungskraft

Diese spezielle tiefenpsychologische Methode hat zusätzlich zu den therapeutischen Gesprächen auch die Imagination als wertvolles Instrument zur Verfügung, wo der Klient mit seiner Vorstellungskraft in seine eigene innere Bilderwelt eintaucht, während ich ihn auf dieser Entdeckungsreise stützend führe und begleite.

Die Kathym Imaginative Psychotherapie hilft uns, immer wieder Zugang zu tief vergrabenen und verdrängten Ereignissen, Gefühlen und Bedürfnissen zu finden, bisher unbekannte Zusammenhänge zu verstehen, aus gelernten Beschränkungen herauszuwachsen und innere Potenziale neu zu erschließen.

Wie viel kostet eine Psychotherapie?

Eine Therapiestunde dauert 50 Minuten und kostet 80 € bzw. 90 €.

Einen Teil dieses Betrages bekommen die Klienten von ihrer jeweiligen Krankenkasse refundiert

(die steirische GKK leistet einen Zuschuss von 28,00 € pro Therapiestunde)

Terminvereinbarungen und Kontakt

Sie möchten die Möglichkeiten moderner Psychotherapie nutzen und einen Gesprächstermin im Gesundheitspark Murau vereinbaren?

Ich freue mich auf Ihren Anruf unter **0676/733 63 20**.