



THERAPIE

THERAPIE

Psychotherapie – wofür?

Hier einige Situationen, in denen Psychotherapie hilfreich sein kann:



- Es fällt Ihnen schwer den Alltag so wie früher zu meistern - er kostet Ihnen mehr Kraft als Sie zu haben glauben.
- Angst regiert Teile Ihres Lebens.
- Die Beziehung zu Ihrer Partnerin/Ihrem Partner ist nicht so, wie Sie es sich vorstellen.
- In Ihrem Leben ist etwas passiert, mit dem Sie nicht gerechnet haben und Sie stellen sich die Frage, wie es weitergehen soll.
- Erinnerungen Ihrer Vergangenheit drängen sich in die Gegenwart und machen Ihnen das Leben schwer.
- Immer wieder gibt es Konflikte – in der Familie, mit FreundInnen, in Ihrer Beziehung, bei der Arbeit.
- Aus Ihrem Leben ist die Farbe verschwunden.
- Sie machen sich Sorgen um Ihren Sohn/Ihre Tochter, er/sie hat sich so verändert.
- Obwohl medizinisch alles im Rahmen ist, haben Sie Schmerzen und Ihr Körper reagiert sensibel.



Vielleicht kommt Ihnen die eine oder andere Situation vertraut vor oder erinnert Sie an Ähnliches. Vielleicht aber haben Sie auch eine ganz andere Fragestellung.

Die Herausforderungen denen wir im Leben begegnen sind vielfältig, dennoch gelingt es uns meist, sie gut zu überwinden. Die drängenden Probleme treten in den Hintergrund und in Erinnerung bleibt, dass wir sie gut bewältigt haben.

Aber manchmal gibt es Situationen im Leben, in denen man schon Vieles versucht hat und nicht das erreichen konnte, was man sich wünscht. Oder das Leben erfährt eine Wendung, mit der man nicht gerechnet hat, mit der man nicht weiß wie umzugehen. Und es kann sein, dass man daran, dass es nicht so ist, wie es sein soll leidet. In solchen Situationen kann Psychotherapie hilfreich sein.

Dass Psychotherapie wirkt, ist wissenschaftlich untersucht und vielfach bewiesen. Ihre Methoden

und Zugänge können Ihnen helfen bessere Beziehungen zu sich selbst und zu Ihren Mitmenschen aufzubauen, seelisches Leid zu verringern, Schicksalsschläge zu überwinden und die Freude am Leben wieder zu finden.

Ich biete Ihnen an, Sie auf diesem Weg mit Hilfe systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapie zu begleiten.

In einem unverbindlichen Erstgespräch haben Sie die Möglichkeit

- den Rahmen, in dem die Psychotherapie stattfindet, kennenzulernen,
- über Ihre Anliegen und Erwartungen zu sprechen,
- zu sehen, ob Sie sich eine Arbeit mit mir vorstellen können,
- die finanziellen und zeitlichen Aspekte einer Therapie zu besprechen.



• systemische • therapie • entwicklung • beratung

Denken Sie, Psychotherapie kann für
Sie vielleicht hilfreich sein?
Wollen Sie wissen wie es weiter
gehen kann?

Vereinbaren Sie ein unverbindliches
Erstgespräch.

steb • therapie
Mag^a Andrea Schmid
Hauptstraße 7/1. OG
3011 Untertullnerbach
0664 / 470 07 28
andrea.schmid@steb.at

www.steb.at