



Thomas Laggner
Psychotherapeut | Coach | Supervisor
Eingetragener Mediator (Zivilrecht)
Unternehmensberater

0699-1216 9080
office@thomaslaggner.at

Wienerstrasse 17
2442 Unterwaltersdorf

Honorare und Rahmenvereinbarungen

Einzel-, Paar- und Familientherapie zwischen 8 und 21 Uhr, pro Einheit EUR 90.-
vor 8 Uhr, ab 21 Uhr und am Wochenende, pro Einheit EUR 120.-

Beratungs-Hotline für KlientInnen (Telefon, sms, Zoom, Skype, Signal, email etc.)
aliquot zum Honorarsatz.

Bei open-end-Terminen verrechne ich den vereinbarten Honorarsatz aliquot.

Zeitrahmen: In Coaching und Psychotherapie arbeite ich mit einem Zeitrahmen von 50min (1 Einheit). Wir können bei Bedarf auch längere Sitzungen – 2 Einheiten oder 'open end' (2–3 Einheiten) – vereinbaren. Der Vorteil bei 'open end' ist, dass ich mich für diesen Termin zeitlich flexibel halte und wir solange arbeiten können, bis für Sie in einem organischen Prozess ein gutes Ergebnis erreicht ist. Ich verrechne dann die Zeit, die wir letztlich tatsächlich gebraucht haben.

Kassenzuschuss: Psychotherapie ist eine Heilbehandlung und als solche mehrwertsteuerbefreit nach §6 Abs. 1 Z 19 UStG. Im Fall einer krankheitswertigen Diagnose refundiert die Krankenkasse für Psychotherapie (leider aber nicht für Paartherapie) € 28 bis € 47,40 pro Einheit. Details [hier](#).

Absageregelung: Eine kostenfreie Absage vereinbarter Termine ist telefonisch bis 2 volle Werktage (48 Stunden) vor dem Termin jederzeit und kostenfrei möglich. Bei späterer Absage werden die vereinbarten Einheiten in Rechnung gestellt.

Bezahlung: Therapiestunden werden jeweils bar am Ende der Stunde bezahlt und Sie erhalten zeitgleich eine Kassa-Eingangsbestätigung mit Ihrer Honorarnote. Bei der Abrechnung mit Ihrer Gesundheitskasse ersparen Sie sich dadurch auch die Beilage eines Kontoauszuges.

Abschluss: Die Therapie kann von beiden Seiten jederzeit beendet werden, ein Abschlussgespräch wird jedoch empfohlen.

Verschwiegenheit: Als Psychotherapeut unterliege ich einer uneingeschränkte Verschwiegenheitspflicht über Therapieinhalte, Informationen und Daten der Klientinnen und Klienten.

Bankverbindung: SPARDA BANK | IBAN: AT22 4300 0498 0020 0005 | BIC: SVIEAT21XXX

**BERATUNG . COACHING . PSYCHOTHERAPIE
LEBENSBERATUNG . MEDIATION . SUPERVISION ...**

– Wie lange sind Sie schon Therapeut?

Ich arbeite seit 1996 selbständig und hauptberuflich mit Menschen. All mein Wissen und meine Erfahrung fließt in die Begegnung mit Ihnen ein. Ich arbeite auch mit Menschen, die schwerste und traumatische Erlebnisse hinter sich haben und falle nicht gleich aus allen Wolken, wenn ich von schweren Schicksalen oder Erkrankungen höre. Mein Vertrauen in die Wirksamkeit und Möglichkeiten der Psychotherapie sind realistisch und stark.

– Nach welcher Methode arbeiten Sie?

Mein methodischer und professioneller Hintergrund ist der Personzentrierte Ansatz der Psychotherapie. Des weiteren enthält meine Beratertätigkeit Elemente aus der Neurolinguistischen Psychotherapie, der Paartherapie nach Gottman, der Gestalttherapie, der Systemischen Einzel-, Paar- und Familientherapie und der Hypnotherapie nach Milton Erickson. Aus persönlichem Interesse lerne ich ständig weiter und vertiefe mich im theoretischem Hintergrund. Aufgrund meiner multiprofessionellen Ausbildungen als Psychotherapeut, Mediator, Supervisor und Lebensberater bin ich zu laufender Fortbildung verpflichtet, welche ich im Ausmaß von rund 150 Stunden pro Jahr absolviere.

Trotz der Vielfalt meiner methodischen Erfahrungen arbeite ich genuin Person-Zentriert. Vor allem arbeite ich immer mit Ihnen, mit dem Menschen, der vor mir sitzt mit einem bestimmten Thematik, mit einer ganz persönlichen Lebensgeschichte und Lebenssituation, mit einer ganz eigenen und einmaligen Art des Sprechens, Denkens, Fühlens und Handelns.

– Was ist das Besondere in der Arbeit mit Ihnen?

Ich fasse es in aller Kürze so zusammen: Ich habe über 30 Jahre Erfahrung mit vielen verschiedenen Ansätzen der Beratung, des Coachings, Therapie und Persönlichkeitsentwicklung. Ich habe im Alter von 40 Jahren mit der Herausforderung zum Psychotherapeuten begonnen, nachdem ich bereits viele Ausbildungen und Erfahrungen als Diplom Lebens- und Sozialberater, Hypnotherapeut und Coach machen konnte. Deshalb war für mich die Psychotherapieausbildung auch nichts, was ich in kurzer Zeit absolvieren musste um den Beruf ausüben zu können und so genoss ich die 12 Jahre Psychotherapieausbildung ohne jeglichen Druck. Desweiteren war und bin ich seit 1988 selbstständiger Unternehmer, teilweise war ich angestellt in Beratungsunternehmen und auch wirtschaftlich bin ich als Unternehmensberater mit Führungskräften und Unternehmen bestens vertraut.

– Was halten Sie in Ihrem Berufsverständnis für besonders wesentlich?

Schutz und Sicherheit für meine Kunden zu gewährleisten! Das ist das grundlegendste und oberste Prinzip, welches Ihnen der Rahmen einer Psychotherapie bieten muss.

Weiters präsent zu sein in der Begegnung mit meinen Klient*innen und ein sicheres und wachstumsförderndes Klima zu schaffen. Frei von Angst und auf Augenhöhe mit meinen Klient*innen.

All das ist Teil meines personzentrierten Menschenbildes: Was ist der Mensch? Was macht eine Person aus? Was ist das Selbst und wie ist dieses „Selbst“ aufgebaut, mit dem sich ein Mensch identifiziert und von dem aus er sein Leben betrachtet? Wie gelingt Veränderung? Und vor allem: Was ist überhaupt veränderbar, und was nicht? Das **Menschenbild** Ihres Coaches oder Therapeuten prägt den Stil der gemeinsamen Arbeit und die möglichen Ergebnisse ganz wesentlich.

Wenn Sie professionelle Hilfe suchen, brauchen Sie einen erfahrenen Menschen als Gegenüber, jemanden dem Sie be-gegen-en können, ein signifikant Anderer, der Sie als einzigartigen Mensch möglichst vollständig erfassen und verstehen kann.

Diese Haltung hat mich letztlich zum Personzentrierten Ansatz geführt, der meines Wissens nach die derzeit umfassendste Landkarte menschlicher Möglichkeiten anbietet, und uns immer wieder darin unterstützt zu wachsen und zu werden.

Als Mensch ganz da zu sein, präsent, gegenwärtig mit all meinen Lebenserfahrungen und fachlichen Kompetenzen. Im Hier und Jetzt vollständig auf Sie als Person eingehen zu können, ist wichtiger als jede Theorie.

Fragen zu **Kontaktaufnahme, Erstgespräch, Honorar und Absageregulung**

– Wie nehme ich am besten mit Ihnen Kontakt auf?

Da ich oft in Sitzungen bin und Telefonate nicht sofort annehmen kann, habe ich ein Online – Terminbuchungstool in Verwendung, mit dem Sie sich Ihren Wunschtermin selbst wählen können. Sie finden es unter <https://t1p.de/tlagner>

Entscheidend für ein gutes Ergebnis einer psychologischen Betreuung und Begleitung ist vor allem der **persönliche Kontakt** – wie Sie sich in der Arbeitssituation mit dem Therapeuten bzw. Coach fühlen, ob Sie sich gehört, gesehen und verstanden fühlen. Und das kann man eigentlich nur persönlich erfahren und unverbindlich ausprobieren.

Meine Erfahrung zeigt, dass wirklich nur der persönliche Kontakt Klarheit bringen kann, ob die ‚Chemie‘ stimmt. Deshalb biete ich Vorgespräche an und die Möglichkeit, innerhalb der ersten 30 Minuten des Ersttermins die Sitzung zu beenden, ohne das dadurch Kosten entstehen.

– Kostet das Erstgespräch bei Ihnen etwas?

Ja. Das Erstgespräch dauert bei mir 60 Minuten (bei Paartherapie 120 – 150 Minuten) und ist bereits eine vollständige Therapie- bzw. Coachingsitzung. Es bietet für Sie nicht nur die Möglichkeit, die grundsätzliche Frage von Sympathie und Vertrauen zu klären, sondern auch gleich die konkrete Erfahrung, wie wir miteinander arbeiten.

In einem Erstgespräch bei mir geht es also nicht nur um das Kennenlernen, die Erläuterung der Problemstellung und das spüren der ‚Chemie‘. Ein Ersttermin bei mir ist eine Erfahrung unserer Zusammenarbeit, wo Sie Klarheit und ein erstes konkretes Ergebnis bekommen.

Für diese professionelle Leistung stelle ich ein stark ermäßigtes Honorar in Rechnung – den Satz den Sie von Ihrer Gesundheitskassa zurückerstattet bekommen – und erst danach für jede weitere Sitzung mein übliches Honorar.

– Mit welchen Kosten muss ich rechnen?

Bei einer Therapie sind letztlich die Gesamtkosten viel wesentlicher als der Stundensatz. Welche Gesamtkosten auf Sie zukommen, lässt sich seriös erst nach ein paar Stunden gemeinsamer Arbeit einschätzen. Statistisch betrachtet reichen bei einem Drittel meiner Klient*innen 5 –10 Stunden um spürbare und lebensverbessernde Ergebnisse zu erfahren, bei einem Drittel sind es 15 – 20 Stunden und ein Drittel leistet sich Psychotherapie als länger andauernde Begleitung. Ich verzichte bewusst auf einen Vertrag mit den Gesundheitskassen um

Meine Erfahrung zeigt, dass ich mit meiner langen Berufserfahrung sehr effizient arbeite und die ~~Bankverbindungen: SPARBAANK | BANK AT 21430 0499 0020 0051 0000 0000 0000~~ ~~Bankverbindungen: SPARBAANK | BANK AT 21430 0499 0020 0051 0000 0000 0000~~

**BERATUNG . COACHING . PSYCHOTHERAPIE
LEBENSBERATUNG . MEDIATION . SUPERVISION ...**

entstehen in der Regel insgesamt geringere Kosten als bei weniger erfahrenen KollegInnen oder bei einer Langzeittherapie. Mein Sitzungshonorar liegt deswegen aber nicht im oberen Preissegment.

Im Fall einer Krankheitsbehandlung nach ASVG werden Therapiekosten in Höhe von EUR 21,80 pro Sitzung von der Krankenkasse rückerstattet. Für Paartherapie leistet die Krankenkasse keinen Kostenzuschuss. Die Kosten für Psychotherapie sind steuerlich zum Teil absetzbar (siehe unten).

– Übernimmt die Krankenkasse bei Ihnen einen Teil der Therapiekosten?

Wenn die ASVG-Kriterien für Psychotherapie erfüllt sind, d.h. wenn eine sogenannte 'krankheitswertige Störung' vorliegt, können Sie bei Ihrer Krankenkasse einen Kostenzuschuss beantragen. Ob das der Fall ist, können wir im Erstgespräch feststellen. Derzeit refundieren die Kassen zwischen EUR 21,80 und EUR 47,70 pro Sitzung (50min). Dieser Betrag wird auch für ein Erstgespräch zurückerstattet. Für Paartherapie leistet die Krankenkasse keinen Kostenzuschuss.

Die Einreichung eines Antrags auf Kostenzuschuss bei der zuständigen Krankenkasse wegen Inanspruchnahme von psychotherapeutischer Behandlung ist ein bürokratischer Prozess, der Ihre ausdrückliche Zustimmung und Kooperation erfordert.

– Sind die Kosten steuerlich absetzbar?

Kosten für **Psychotherapie** sind im Rahmen der ‚Außergewöhnlichen Belastung‘ steuerlich absetzbar. Dabei bleibt jedoch ein Selbstbehalt, der je nach Höhe des Einkommens zwischen 6 und 12 % liegt.

Außergewöhnliche Belastung – Zusammenfassung

Kosten für Psychotherapie sind grundsätzlich im Rahmen der ‚Außergewöhnlichen Belastung‘ steuerlich absetzbar, wenn die Selbstbehaltsgrenze, die je nach Höhe des Einkommens zwischen 6 und 12 % liegt, überschritten wird.

Außergewöhnliche Belastung – Details aus § 34 EStG

Bei der Ermittlung des Einkommens (§ 2 Abs 2 EStG) eines unbeschränkt Steuerpflichtigen sind nach Abzug der Sonderausgaben (§ 18 EStG) außergewöhnliche Belastungen abzuziehen. Die Belastung muss außergewöhnlich sein, zwangsläufig erwachsen und die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigen. Die außergewöhnliche Belastung darf weder Betriebsausgabe, Werbungskosten noch Sonderausgabe sein (§ 34 Abs 1 EStG; siehe auch LStR 2002 Rz 814 bis Rz 908).

Die Belastung ist **außergewöhnlich**, soweit sie höher ist als jene, die der Mehrzahl der Steuerpflichtigen gleicher Einkommensverhältnisse, gleicher Vermögensverhältnisse erwächst (§ 34 Abs 2 EStG).

Die Belastung erwächst dem Steuerpflichtigen **zwangsläufig**, wenn er sich ihr aus tatsächlichen, rechtlichen oder sittlichen Gründen nicht entziehen kann (§ 34 Abs 3 EStG).

Die Belastung **überschreitet die zumutbare Mehrbelastung**, dh. sie beeinträchtigt wesentlich die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit, soweit sie einen vom Steuerpflichtigen von seinem Einkommen (§ 2 Abs 2 iVm Abs 5 EStG) vor Abzug der außergewöhnlichen Belastungen zu berechnenden Selbstbehalt übersteigt (§ 34 Abs 4 EStG).

Selbstbehalt bei außergewöhnlicher Belastung

Psychotherapie ist also de facto nur dann als Außergewöhnliche Belastung absetzbar, wenn die Gesamtkosten (inkl. anderer als außergewöhnliche Belastung zählenden Kosten, wie z.B. Zahnarztkosten) im jeweiligen Jahr den Selbstbehalt überschreitet.

Bei einem Einkommen vor außergewöhnlicher Belastung von höchstens € 7.000 beträgt der Selbstbehalt vom Einkommen 6%, bei Einkommen von mehr als € 7.300 bis € 14.600 beträgt der Selbstbehalt 8 %, bei Einkommen von mehr als € 14.600 bis € 36.400 beträgt der Selbstbehalt 10 %, bei Einkommen von mehr als € 36.400 beträgt der Selbstbehalt 12 %.

Der Selbstbehalt vermindert sich um je einen Prozentpunkt,
 – wenn dem Steuerpflichtigen der Alleinverdienerabsetzbetrag oder der Alleinerzieherabsetzbetrag zusteht,
 – für jedes Kind im Sinne des § 106 EStG.

Kosten für **Coaching** können in den meisten Fällen steuerlich geltend gemacht werden. Selbständige und Freiberufler können Kosten für berufsbezogenes Coaching im Rahmen ihrer Steuererklärung als Fortbildungskosten absetzen, Arbeitnehmer im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung als Werbungskosten. Zu den Details fragen Sie bitte Ihren Steuerberater.

Für Unternehmen ist Coaching ein normaler Einkauf einer Beratungsleistung.

– Welche Absageregulung gilt bei Ihnen?

Wenn Sie einen vereinbarten Termin absagen müssen möchten, dann bitte ich Sie um baldmöglichste Nachricht, weil das meine Organisationsarbeit erleichtert. Eine kostenfreie Absage ist **bis 48 Stunden vor dem Termin** möglich, am besten per [email](#), damit mich die Nachricht sicher erreicht. Bei einer kurzfristigeren Absage stelle ich Ausfallhonorar in Höhe von 75% der vereinbarten Honorarsumme in Rechnung, weil ich den Termin dann oft nicht mehr anderweitig vergeben kann. Und wenn ich einen Ersatztermin bekomme, dann stelle ich Ihnen auch nichts in Rechnung.

Antworten auf **allgemeine Fragen zur Psychotherapie** – für Menschen, die Basisinformationen zur Psychotherapie suchen – finden Sie hier.

Wenn Sie noch weitere Fragen haben, die Sie im Vorfeld mit mir klären möchten, schicken Sie mir bitte eine [email](#). Vielen Dank!

Antrag auf Kostenzuschuss bei der zuständigen Krankenkasse wegen Inanspruchnahme von psychotherapeutischer Behandlung

Um Ihnen den Antrag zu erleichtern und unsere Zusammenarbeit möglichst von Bürokratie freizuhalten, habe ich die von der Sozialversicherung vorgeschriebenen Schritte hier zusammengefasst.

Da die Krankenkassen ihre Bedingungen immer wieder verändern, kann die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Informationen auf dieser Seite nicht garantiert werden. Bitte informieren Sie sich selbständig und rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse über die genauen und aktuellen Bedingungen für die Gewährung eines Kostenzuschusses für Psychotherapie.

Auf der Website www.gesundheitskasse.at Österreichischen Gesundheitskasse finden Sie [hier](#) und [hier](#) allgemeine Informationen zur Psychotherapie. Die für das jeweilige

Bundesland gültigen Regelungen können durch Auswahl des Bundeslands (z.B. Niederösterreich) abgerufen werden.

Wenn die ASVG-Kriterien für Psychotherapie erfüllt sind, d.h. wenn eine sogenannte **'krankheitswertige Störung'** nach [ICD-10 Kapitel V](#) vorliegt, können Sie bei Ihrer Krankenkasse einen Kostenzuschuss beantragen. Ob das der Fall ist, können wir im Erstgespräch feststellen. Derzeit refundieren die Kassen zwischen EUR 21,80 und EUR 47,70 pro Sitzung (50min). Details ganz unten auf dieser Seite. Dieser Betrag wird auch für ein Erstgespräch zurückerstattet.

Ihre Zustimmung und Kooperation

Ein Antrag auf Kostenzuschuss erfordert Ihre ausdrückliche Zustimmung und Kooperation. Wenn Sie bei Ihrer Krankenkasse oder bei Ihrer Zusatzversicherung einen Kostenzuschuss beantragen wollen, bringen Sie bitte folgende Formulare bzw. Informationen zeitgerecht in die Therapie mit. Für Details klicken Sie bitte auf die einzelnen Punkte.

– 1. Ärztliche Bestätigung (zur 2. Therapiesitzung)

Eine Leistungspflicht der Krankenkasse besteht, wenn eine krankheitswertige psychische Störung vorliegt. Für Paartherapie, Beratungen, Seminare, Selbsterfahrung o.ä. übernimmt die Krankenkasse keine Kosten. Um den Kostenzuschuss zu erlangen, müssen Sie spätestens vor der zweiten psychotherapeutischen Sitzung zu einer ärztlichen Untersuchung bei einem Arzt Ihres Vertrauens, die sicherstellt, dass die Beschwerden nicht auf organische Krankheiten zurückzuführen sind. Das Formular für diese ärztliche Bestätigung erhalten Sie in der ersten Psychotherapie-Sitzung bei mir. Die ärztliche Bestätigung bitte ich Sie in die 2. Therapiestunde mitzubringen.

– 2. Kostenzuschuss-Antragsformular (zur 8. Therapiesitzung)

Der Antrag auf Kostenzuschuss erfragt eine Reihe sehr persönlicher Informationen. Wenn Sie bei Ihrer Krankenkasse oder bei Ihrer Zusatzversicherung einen Kostenzuschuss beantragen wollen, bitte ich Sie, sich mit Umfang und Inhalten des [Formulars](#) vertraut zu machen. Bitte füllen Sie das Formular Ihrer Krankenkasse (einige links finden Sie ganz unten auf dieser Seite) möglichst vollständig aus, und bringen Sie es bis zur 8. Therapiesitzung mit. Gemeinsam vervollständigen wir dann den Antrag.

– 3. Patientenerklärung (zur 8. Therapiesitzung)

Psychotherapie unterliegt gesetzlich einer uneingeschränkten Verschwiegenheitspflicht, die sowohl die Therapieinhalte als auch sämtliche anderen Informationen und Daten der Klientinnen und Klienten schützt. Da die Krankenkassen für den Kostenzuschuss sehr persönliche Informationen fordern (siehe Punkt 2.), ist eine entsprechende Entbindung von der Verschwiegenheitspflicht hinsichtlich der Beantwortung aller Fragen des Antragsformulars rechtlich erforderlich. In allen anderen Zusammenhängen bleibt die Verschwiegenheitspflicht natürlich aufrecht. Bitte bringen Sie mir die entsprechende Patientenerklärung ausgefüllt und unterschrieben bis zur 8. Therapiesitzung mit.

– 4. Diagnose und laufender Krankenkassenantrag (bei Therapeutenwechsel)

Falls Sie bereits in psychotherapeutischer Behandlung waren, bringen Sie bitte Ihre bisherige Diagnose (ICD-9 oder ICD-10) zur Erstsitzung mit. Falls diese Psychotherapie erst kurz zurückliegt, erfragen Sie ggf. bei Ihrer Krankenkasse, ob und wie lange der

Antrag auf Kostenzuschuss noch läuft, und welche Unterlagen Sie im Fall eines Therapeutenwechsels einreichen müssen. Bringen Sie bitte diese Informationen bis zur 8. Therapiesitzung mit.

Bewilligungsfreie Therapiestunden

Bei den meisten Krankenkassen ist der Kostenzuschuss für die ersten 10 Therapiestunden bewilligungsfrei, wenn eine gültige ärztliche Bestätigung (s.o.) vor der 2. Therapiesitzung beigebracht wird. Nachdem Sie die Honorarnote für diese Stunden an Ihre Krankenkasse geschickt haben, wird der Zuschuss nach entsprechender Bearbeitungszeit auf Ihr Konto überwiesen.

Bewilligungspflichtige Therapiestunden

Wenn Sie mehr als 10 Stunden Psychotherapie in Anspruch nehmen wollen, bekommen Sie von mir einen Bewilligungsantrag für den Kostenzuschuss für weitere 10–50 Stunden Psychotherapie. Nach Inanspruchnahme der bewilligten Sitzungsanzahl gibt es noch die Möglichkeit, einen weiteren Bewilligungsantrag mit Begründung der Notwendigkeit von weiteren Sitzungen einzureichen.

Höhe des Kostenzuschusses pro 50 Minuten Psychotherapiesitzung (Stand 2020):

Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) – www.gesundheitskasse.at – ehemals Gebietskrankenkassen (WGKK, NÖGKK, OÖGKK, ...)
Kostenzuschuss EUR 28,-

Sozialversicherung der Selbständigen (SVS) – www.svs.at – ehemals SVA (Selbstständige) und SVB (Bauern)
Kostenzuschuss Selbstständige EUR 40,00

Krankenfürsorgeanstalt der Bediensteten der Stadt Wien (KFA):
Kostenzuschuss EUR 28,-

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
www.bvaeb.sv.at – ehemals VAEB und BVA:
Kostenzuschuss EUR 40,-

Anträge bzgl. Kostenübernahme für Psychotherapie können nun nicht nur für Versicherte von Eisenbahnen und Bergbau (ehem. VAEB), sondern auch für Versicherte des öffentlichen Dienstes (ehem. BVA) abgewickelt werden.

KFG, KFL, LKUF: EUR 47,70

Dazu kommen etwaige Leistungen einer von Ihnen abgeschlossenen Zusatzversicherung, die auch psychotherapeutische Behandlung abdeckt.

– Antragsformulare einiger Krankenkassen

Hier einige links zu Antragsformularen einiger Krankenkassen. Falls ein link auf dieser Seite nicht mehr funktioniert, oder Sie ein Formular einer anderen Krankenkasse benötigen, freue ich mich über Ihre Nachricht per [email](mailto:).

Formular-Center des WLP für in Wien relevante Krankenkassen

ÖGK – Österreichische Gesundheitskasse

SVS – Sozialversicherung der Selbständigen

Basisinformationen zur Psychotherapie

- Was ist Psychotherapie?

Therapie und Coaching sind sehr wichtige persönliche Angelegenheiten. Denn es geht dabei um Qualitätverbesserung in allen Bereichen, die in Ihrem Leben wirklich wichtig sind: Gesundheit, Selbstbewusstsein, Partnerschaft und Sexualität, Lebenssinn, Wohlbefinden, beruflicher Erfolg, etc. Deswegen ist es berechtigt und sinnvoll, dass Sie in Therapie und Coaching einen besonders hohen Qualitätsanspruch stellen.

Psychotherapie ist die Behandlung von Menschen mit seelischen Problemen oder körperlichen Beschwerden in Form von gezielten Gesprächen. In einer Psychotherapie lernen Sie neue Möglichkeiten, wie Sie mit sich selbst, Ihren Gefühlen, Ihrer Umgebung und Ihren Beziehungen umgehen können. Ziel ist dabei, die eigene (Er-)Lebensweise zu erkennen, sich dessen gewahr zu werden was im verborgenen liegt und daraus zu wachsen und so in die eigene Kraft zu kommen, dass körperliche Symptome und seelische Probleme nicht länger auftreten.

- Bin ich denn nicht normal, wenn ich jetzt zum Psychotherapeuten gehe?

Ein Mensch, der wegen eines seelischen oder körperlichen Leidens zum Psychotherapeuten geht, ist genauso normal wie einer, der wegen einer Krankheit den Arzt aufsucht. Beide suchen professionelle Hilfe und hilfreiche Unterstützung bei der Bewältigung einer Lebenskrise und der Heilung ihrer Leiden und Symptome. Heilung heisst, die Wunde zu pflegen!

- Hilft eine Psychotherapie bei meinen Beschwerden?

Haben Sie vielleicht seelische Probleme, die Sie bisher nicht alleine lösen konnten? Oder haben Sie psychosomatische Beschwerden, obwohl Ihr Arzt keine Krankheit festgestellt hat? Machen Sie immer wieder die gleichen unangenehmen Lebenserfahrungen? Oder sind Sie unglücklich mit sich selbst oder Ihrem Partner? Dies wären zum Beispiel Gründe, eine Psychotherapie zu beginnen.

Die Frage, ob eine Psychotherapie in Ihrem Fall hilfreich ist, kann in einem Erstgespräch mit einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten abgeklärt werden.

Eine Psychotherapie kann helfen bei

- seelischen Problemen, wie z.B. bei Panikattacken, Angstgefühlen ohne reale Gefahr, Depression, sexuellen Problemen, Zwangshandlungen, starkem chronischen Streß, Nervosität, Konzentrations- oder Schlafstörungen,
- Süchten, wie z.B. bei Alkoholismus, Drogensucht, Arbeitssucht, Spielsucht,
- psychosomatischen Krankheitsbildern, wie z.B. bei Allergien, Kopfschmerzen, Migräne, Herz-, Magen- und Darmbeschwerden, psychogenem Erbrechen, Asthma, Hauterkrankungen,
- psychosozialen Problemen, wie z.B. bei Lebenskrisen nach Verlust oder Trennung von nahestehenden Menschen, Beziehungsproblemen, Schwierigkeiten im Beruf,

Bankverbindung: SPARDA BANK | IBAN: AT22 4300 0498 0020 0005 | BIC: SVIEAT21XXX

**BERATUNG . COACHING . PSYCHOTHERAPIE
LEBENSBERATUNG . MEDIATION . SUPERVISION ...**

- oder sie hilft zur Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit im Sinne einer Gesundheitsvorsorge.
- Immer häufiger entscheiden sich Menschen auch für eine Psychotherapie, weil sie sich selbst besser kennenlernen, ihre Verhaltensmöglichkeiten erweitern, ihr Selbstwertgefühl und ihre Lebensfreude steigern oder Lebensperspektiven entwickeln wollen.

- Wie wirkt eigentlich Therapie?

Studien zeigen, dass der Therapieerfolg mindestens zu 80% von Ihrer persönlichen Motivation und von der Qualität des Kontakts zum Therapeuten bestimmt sind.

Das bedeutet, dass vor allem zwei Dinge wichtig sind, damit Ihre Therapie gelingt:

1. Therapie beginnt damit, dass Sie selbst ein Ziel haben, ein Anliegen, einen Veränderungswunsch. Dieser Veränderungswunsch ist Ihre Motivation – und bildet die Grundlage dafür, dass die Therapie erfolgreich verläuft.
2. Psychotherapie wirkt im wesentlichen heilend über die therapeutische Beziehung, d.h. sie wirkt vor allem über guten Kontakt, über den „guten Draht“, den Sie mit dem Therapeuten haben.

Nur ein geringer Teil des Erfolgs hängt von der verwendeten Methode ab. Die therapeutische Beziehung ist für den Therapieerfolg etwa achtmal wichtiger als die therapeutische Methode. Suchen Sie also nicht nach der besten Methode, sondern nach dem besten Therapeuten für Sie!

- Welche Möglichkeiten der Psychotherapie gibt es?

Grundsätzlich geht es in der Therapie darum, so in die eigene Mitte zu kommen, daß Verhaltensstörungen und Leidenszustände nicht länger auftreten. Dazu gibt es zahlreiche psychotherapeutische Techniken und Methoden. Ich selbst arbeite vor allem mit Elementen aus folgenden Therapiemethoden:

- körperorientierte Psychotherapie – Knoten in der Seele lösen, die Wunden heilen, Arbeit an den Beziehungs- und Bindungsmustern.
- Systemische Psychotherapie – Arbeit an der Funktion der Symptome im gegenwärtigen und vergangenen Lebenszusammenhang.
- Humanistische Psychotherapie – Arbeit an der Versöhnung mit dem eigenen Weg.
- Systemische Paar- und Familientherapie – Arbeit an Lösungen für Paarkonflikte und dysfunktionale Familienmuster.
- Transformative Paartherapie – Umwandlung zwischenmenschlicher Konflikte in persönliches Wachstum und in stabile Verbundenheit

- Kann ich mit meinem Psychotherapeuten alles besprechen?

Psychotherapeuten unterliegen einer strengen gesetzlichen Verschwiegenheitspflicht, damit Sie Ihre Themen und Anliegen in einem geschützten Rahmen offen besprechen können. In den Fällen, wo ein Psychotherapeut nicht (mehr) helfen kann oder für das angesprochene Problem nicht kompetent ist, wird er Sie an eine Kollegin bzw. Stelle verweisen, wo Sie bestmögliche Hilfe bekommen können.

- Arbeiten mein Arzt und mein Psychotherapeut zusammen?

Bei manchen Symptomen bzw. Krankheitsformen bringt eine Kombination von medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung den besten Erfolg. Arzt und

Psychotherapeut stimmen die Behandlungen auf die Bedürfnisse des Patienten ab, indem sie Informationen, z.B. über Diagnose und Behandlungsverlauf, austauschen. Die

Zusammenarbeit von Arzt und Psychotherapeut erfolgt grundsätzlich nur mit Wissen und Zustimmung des Patienten, wobei beide an ihre Schweigepflicht gegenüber Dritten gebunden sind.

- Was bedeutet der Berufstitel "Psychotherapeut"?

Seit 1990 ist in Österreich die Ausübung der Psychotherapie als eigenständiger Gesundheitsberuf gesetzlich verankert. Die Berufsbezeichnung "Psychotherapeut/in" dürfen nur Personen führen, die eine langjährige Fachausbildung abgeschlossen haben und damit in die Psychotherapeutenliste des Gesundheitsministeriums eingetragen wurden. Psychotherapeuten sind gesetzlich zu absoluter Verschwiegenheit und zu kontinuierlicher Fortbildung verpflichtet.

Ich bin seit 2020 als Psychotherapeut mit der methodenspezifischen Zusatzbezeichnung „Personenzentrierter Psychotherapeut“ in die Psychotherapeutenliste eingetragen.

- Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Eine Psychotherapie dauert so lange, bis Sie die Symptome, Verhaltensstörungen oder Leidenszustände, die Sie in die Therapie geführt haben, aus Ihrer Sicht ausreichend verändern konnten. Die Therapiedauer hängt also vor allem vom persönlichen Erleben der Patienten ab, und dann noch von der jeweiligen Problemstellung bzw. Symptomatik und teilweise von der angewandten Methode.

Eine Besserung der Symptome tritt oft schon nach wenigen Sitzungen ein, die Veränderungen werden aber meist erst im Lauf der ersten beiden Therapiejahre stabil. Eine Veränderung tiefer Verhaltens-, Erlebens- und Beziehungsmuster benötigt oft noch mehr Zeit, ist aber nur erforderlich, wenn der/die PatientIn unter einem entsprechend hohen Leidensdruck steht.

Aber: Manchmal kann auch eine Stunde lebensverändernd sein.

- Welche Settings gibt es in der Psychotherapie?

Je nach Problemstellung findet Psychotherapie in Form von Einzeltherapie, Paar- und Familientherapie oder Gruppentherapie statt. Einzelsitzungen dauern 50 Minuten und finden meist einmal pro Woche statt. Paar- und Familientherapiesitzungen dauern 100-150 Minuten im Abstand von 1 bis 4 Wochen, wöchentliche Gruppentherapiesitzungen dauern meist 90-120 Minuten. In meinen beiden Praxen bietet sich genügend Platz und Räumlichkeiten für all die genannten Settings und Gruppen bis zu 12 Personen.

- Wie beginne ich eine Psychotherapie?

Bankverbindung: SPARDA BANK | IBAN: AT22 4300 0498 0020 0005 | BIC: SVIEAT21XXX

Um eine Psychotherapie zu beginnen, führen Sie am besten mit einem Psychotherapeuten, der Ihnen empfohlen wurde oder Sie im Internet anspricht, ein Erstgespräch, zu dem Sie sich vorher telefonisch oder per mail anmelden. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie an der richtigen Adresse sind, führen Sie noch weitere Erstgespräche. Meine Empfehlung ist, lieber in einige Erstsitzungen Geld zu investieren, als in einer Therapie zu landen, die vielleicht nicht den gewünschten Erfolg bringt.

Entscheiden Sie nach den Erstgesprächen, mit wem Sie am besten an der Lösung Ihrer Probleme arbeiten können, und vereinbaren Sie mit dem Psychotherapeuten ihrer Wahl einige Sitzungen. Entscheiden Sie danach gemeinsam, ob eine längere Behandlung notwendig ist, und vereinbaren Sie in diesem Fall einen entsprechenden Behandlungszeitraum.

Sie können sich gerne per [email](#) oder telefonisch unter +43 699 1216 9080 direkt an mich wenden.

Mit freundlichen Grüßen


Thomas Laggner
Psychotherapeut & Mediator
Fon: 0699 - 121 69 080
2340, Modling, Enzersdorferstr. 5/A/5
2442 Unterwaltersdorf, Wienerstrasse 17

Thomas Laggner

PRAXIS – STANDORTE

2442 Unterwaltersdorf, Wienerstrasse 17

08:00 – 21:00

Termine jeweils Montag und Mittwoch

2340 Mödling, Enzersdorferstrasse 5/5

08:00 – 21:00

Termine jeweils Dienstag und Donnerstag

Termine wahlweise auch Freitag, Samstag oder Sonntag nach Vereinbarung möglich!

Online-Terminkalender & Buchungstool:
<https://t1p.de/laggner>



Bankverbindung: SPARDA BANK | IBAN: AT22 4300 0498 0020 0005 | BIC: SVIEAT21XXX

**BERATUNG . COACHING . PSYCHOTHERAPIE
LEBENSBERATUNG . MEDIATION . SUPERVISION ...**

KONTAKT

Thomas Laggner

Fon: 0699 – 1216 9080

Mail: office@thomaslaggner.at

Web: <https://www.thomaslaggner.at>



Bankverbindung: SPARDA BANK | IBAN: AT22 4300 0498 0020 0005 | BIC: SVIEAT21XXX

**BERATUNG . COACHING . PSYCHOTHERAPIE
LEBENSBERATUNG . MEDIATION . SUPERVISION**