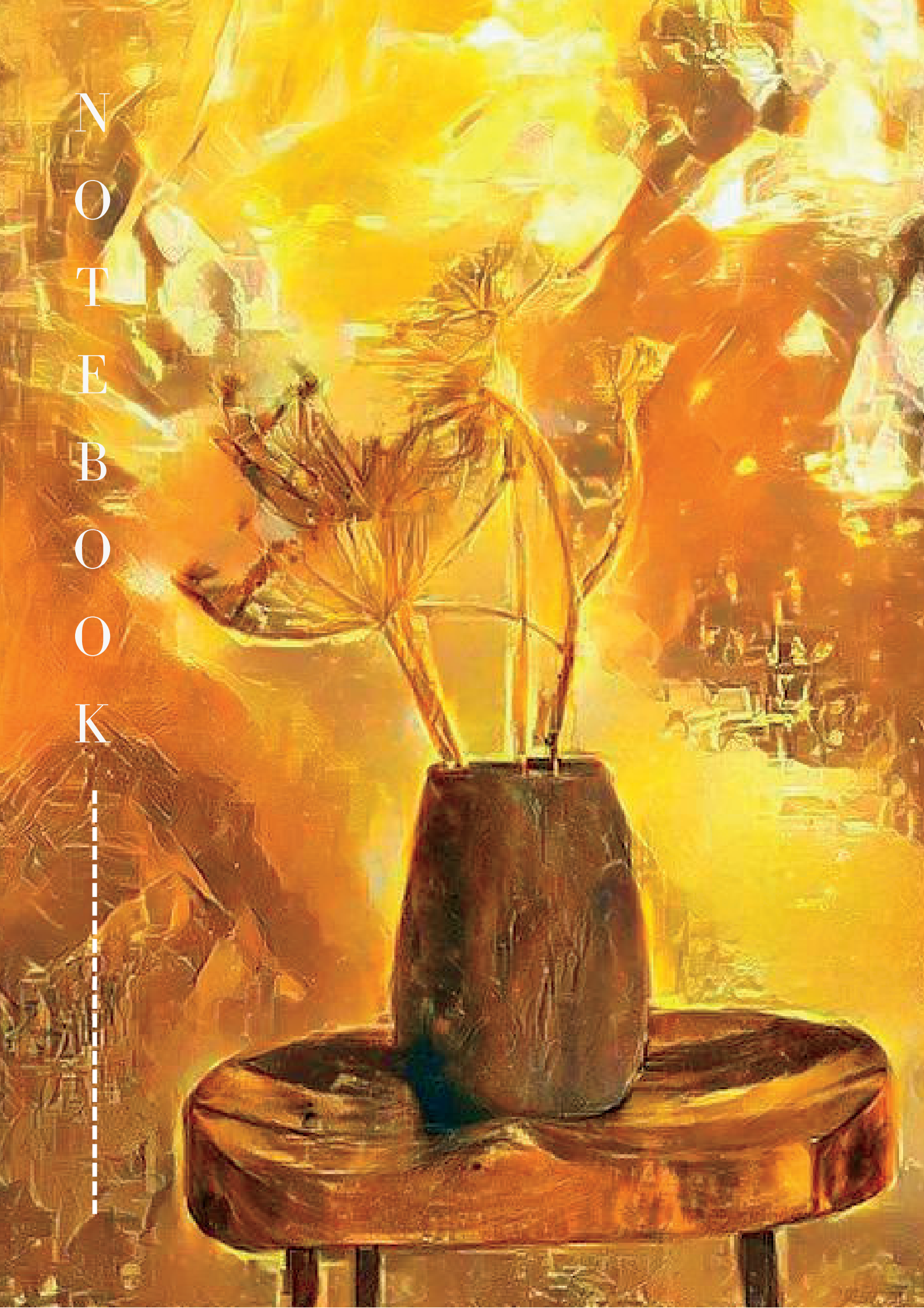


N
O
T
E
B
O
O
K



Thomas Laggner

Beratung | Coaching | Psychotherapie



Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**TOP
EMPFEHLUNG
2023**

Mehr Infos [i](#)

✓ Proven Expert

✓ **Proven Expert** Kundenbewertungen

4,86 von 5 ★★★★★ SEHR GUT 271 Bewertungen	 99% Empfehlungen	✓ Kundenservice SEHR GUT (4,91) ✓ Preis / Leistung SEHR GUT (4,80)
---	-------------------------	---

✓ Handlungsempfehlungen ✓ Kundentreue ✓ Kommunikation [Mehr Infos](#) [i](#)

Empfehlung! Eine authentische Beratung die auf Augenhöhe passiert, man fühlt sich mit seinem Anliegen verstanden und als Person absolut wertgeschätzt. Auch heikle, ...
26.01.2023

Ich begleite und helfe Menschen in meinem Beruf als Psychotherapeut, Diplom Lebens- und Sozialberater, Supervisor und Mediator in freier Praxis.

In einer gepflegten Atmosphäre der Sicherheit und absoluten Vertraulichkeit können sie mir ihre Probleme darlegen und seelische Belastungen, Ängste, Konflikte und Probleme behandeln, Symptome lindern, genesen und neue Ziele finden.

Psychotherapie hilft bei der Verarbeitung von Stress, Ängsten und anderen Gefühlen. Es kann auch helfen, die Fähigkeit zu verbessern, mit schwierigen Situationen umzugehen und sich besser zu regulieren. Eine weitere wichtige Wirkung der Psychotherapie ist die Verbesserung der sozialen Fähigkeiten, z.B. durch die Unterstützung bei der Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten, der Entwicklung von Beziehungen und der Entwicklung von Fähigkeiten zur Konfliktlösung. Eine weitere wichtige Wirkung der Psychotherapie ist die Verbesserung der körperlichen Gesundheit.



Über 100 wissenschaftliche Beiträge zu psychologischen Themen finden Sie auf meiner Webseite unter dem Menüpunkt:

BEGLEITMATERIAL



Psychotherapie Thomas Laggner Psychotherapie Angebote Begleitmaterial More
Fon: 0699 - 121 69 080 Anmelden

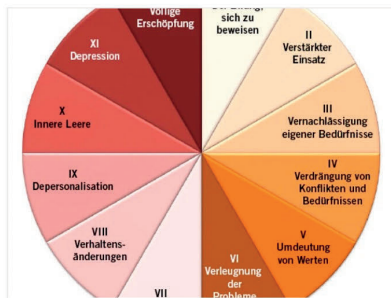
Lesen

HINTERGRÜNDE, KOMMENTARE UND WISSENSWERTES

Dem Personenzentrierten Ansatz in Beratung, Coaching und Psychotherapie liegt die Überzeugung zugrunde, dass der Mensch über ein ihm innewohnendes Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung und konstruktiven Gestaltung seines Lebens verfügt, welches sich in Begegnung von Person zu Person entfalten kann.



[Psycho-Logisch\(es\)](#) [Formalitäten](#) [Psy-Theorie](#) [Paartherapie](#) [Selbstreflexion](#) [Selbstwertgefühl](#) [EFT](#) [Mediation](#)



Burnout erkennen und vorbeugen

Burnout ist ein Zustand von emotionaler Erschöpfung, Desillusionierung und mangelnder Effektivität im beruflichen...



Das "innere Team"

Friedemann Schulz von Thun, ein deutscher Kommunikationswissenschaftler,...



Selbstreflexion

Beziehungsreflexion

Wie Sie Ihre Partnerschaft stärken und vertiefen In unserem stressigen Alltag verlieren wir oft das Bewusstsein und...

www.professionelle-hilfe.com



0699 - 121 69 080



Kostenzuschuss durch die Gesundheitsversicherung

Wenn Sie die Psychotherapie bei niedergelassenen Psychotherapeut*innen durchführen, die nicht in ein Finanzierungsmodell eingebunden sind, haben Sie die Möglichkeit, einen Antrag auf Kostenzuschuss durch die Gesundheitsversicherung zu stellen. Wird dieser genehmigt, erstatten Ihnen die Kassen einen Teil des an den*die Psychotherapeut*in bezahlten Honorars zurück. Diese Finanzierungsform trifft auf den Großteil der Psychotherapien zu.

Die Gesundheitskassen leisten allerdings nur dann einen Zuschuss, wenn eine sogenannte krankheitswertige Störung vorliegt, da die Sozialversicherung nur Krankenbehandlung finanzieren darf.

Für einen Kostenzuschuss zu den ersten 10 Psychotherapiesitzungen genügt es, neben dieser ärztlichen Bestätigung die Honorarnote des*der Psychotherapeut*in bei der zuständigen Krankenkasse einzureichen.

Nachstehend eine Aufstellung der von uns recherchierten Zuschüsse der einzelnen Kassen. (Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir keinerlei Garantie und Haftung für die Richtigkeit der nachstehenden Angaben übernehmen können, da es den einzelnen Kassen freisteht, deren Satzungen jederzeit zu ändern!):

	Therapieart	Dauer	Kostenzuschuss
ÖGK	Einzelsitzung	60 Min.	EUR 31,50
		30 Min.	EUR 18,00
	Gruppensitzung (max. 10 Pers.) pro Person	135 Min.	EUR 19,20
		90 Min. 45 Min.	EUR 11,30 EUR 7,90
Familiensitzung (min. 3 Pers.)	100 Min. 75 Min.	EUR 56,30 EUR 40,00	
<small>Quelle: ÖGK</small>			
BVAEB	Einzelsitzung	ab 50 Min.	EUR 42,40
		ab 25 Min.	EUR 24,70
	Gruppensitzung pro Person	90 Min. 45 Min.	EUR 14,20 EUR 9,90
<small>Quelle: BVAEB</small>			
SVS - BSVG	Einzelsitzung	50 Min.	EUR 45,00
		25 Min.	EUR 26,26
	Gruppensitzung (max. 10 Pers.) pro Person	90 Min. 45 Min.	EUR 15,01 EUR 10,51
<small>Quelle: Satzung SVS</small>			
SVS - GSVG	Einzelsitzung	50 Min.	EUR 45,00
		25 Min.	EUR 26,26
	Gruppensitzung (max. 10 Pers.) pro Person	90 Min. 45 Min.	EUR 15,01 EUR 10,51
<small>Quelle: Satzung SVS</small>			

Bestätigung der ärztlichen Untersuchung bei Inanspruchnahme einer psychotherapeutischen Behandlung	ÖGK			Andere Kostenträger	Erwerbs- tätige Arbeitslose Selbst- versicherte	1	Pensionisten	5	Kriegs- hinter- bliebene	7	Zwischen- staatl. Soz.		
	Bitte den Namen des Kostenträgers einsetzen!				Bitte zutreffendes Feld bezeichnen!								
	Dient zur Vorlage bei der Kasse				Bestätigung								
Familienname		Vorname		Versicherungsnummer									
Patient													
_____ Tag _____ Monat _____ Jahr													
Anschrift													
Versicherter (nur auszufüllen, wenn Patient Angehöriger ist)													
_____ Tag _____ Monat _____ Jahr													
Beschäftigt bei (Dienstgeber, Dienstort)													
§ 135 Abs. 1 Z. 3 ASVG: „Im Rahmen der Krankenbe- handlung ist der ärztlichen Hilfe gleichgestellt ... eine psychotherapeutische Behandlung ... wenn nach- weislich vor oder nach der ersten, jedenfalls vor der zweiten psychotherapeutischen Behandlung inner- halb desselben Abrechnungszeitraumes eine ärztliche Untersuchung (§ 1 Abs. 2 Z. 1 des Ärztegesetzes 1984, BGBl. Nr. 373) stattgefunden hat.													
_____						_____							
Ort, Datum						Stempel, Unterschrift							
*) Nichtzutreffendes bitte streichen! Angaben zu diesem Punkt entfallen.													

19.06.2017/TL Personenbezogene Bezeichnungen beziehen sich auf Frauen und Männer in gleicher Weise.

Für einen Kostenzuschuss ab der elften Psychotherapiesitzung muss ein „Antrag auf Kostenzuschuss wegen Inanspruchnahme eines*einer freiberuflich niedergelassenen Psychotherapeut*in“ gestellt werden, auf dem von dem*der Psychotherapeut*in einige Fragen beantwortet werden. Dieser Antrag soll vor der vierten Psychotherapiestunde eingereicht werden, um den Zuschuss ohne Lücke weiterbeziehen zu können.

Die Krankenkasse prüft den Antrag und kann dann den **Kostenzuschuss für maximal 50 weitere Psychotherapiesitzungen** bewilligen. Wenn die Psychotherapie länger dauert, muss vor Ablauf dieser Zahl ein neuer Antrag gestellt werden.

*Um einen Zuschuss zu erhalten, benötigen Sie eine Bestätigung darüber, dass Sie sich spätestens **vor der zweiten Psychotherapiesitzung** einer ärztlichen Untersuchung unterzogen haben.*

Diese Untersuchung dient dazu, eventuelle körperliche Erkrankungen abzuklären, die die seelische Problematik vielleicht (mit-)bedingen. Die Untersuchung kann von einem*einer praktischen Arzt*in durchgeführt werden, für die Bestätigung gibt es ein Formular. Die Untersuchung bezieht sich nur darauf, ob körperliche Erkrankungen vorliegen, nicht aber darauf, ob eine Psychotherapie notwendig oder zweckmäßig ist. Es ist keine Überweisung des Arztes zur Psychotherapeut*in erforderlich.



Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine Behandlung für psychische und psychosomatische Erkrankungen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Es geht darum, krankheitswertige Prozesse im Erleben, Verstehen und Bewältigen von bedeutsamen Lebenssituationen durch Kommunikation und Interaktion zu erkennen, zu verstehen und zu verändern. Ziel ist es, psychische und psychosomatische Erkrankungen zu lindern und Gesundheit auf lange Sicht zu verbessern, indem man den Selbstwert, soziale Kompetenz und Lebensstil verbessert.

Eine Psychotherapie sollte von Seiten des Patienten auf eine sichere und angemessene Art und Weise beendet werden. Dazu sollte der Patient folgende Schritte beachten:

Über den Bedarf für die Beendigung der Therapie nachdenken: Es ist wichtig, dass der Patient über seine Gründe für das Beenden der Therapie nachdenkt und sicher ist, dass er bereit ist, sich von seinem Psychotherapeuten zu verabschieden.

Mit dem Psychotherapeuten sprechen: Der Patient sollte ein Gespräch mit seinem Psychotherapeuten führen, um seine Überlegungen und Gefühle zu teilen und die Beendigung der Therapie zu besprechen.

Eine abschließende Sitzung vereinbaren: Es ist hilfreich, eine abschließende Sitzung mit dem Psychotherapeuten zu vereinbaren, um die Beendigung der Therapie zu besprechen und eventuelle offene Fragen zu klären.

Eine Überweisung an einen anderen Therapeuten in Betracht ziehen: Falls erforderlich, kann der Patient mit dem Psychotherapeuten besprechen, ob eine Überweisung an einen anderen Therapeuten sinnvoll ist.

Abschließende Überlegungen: Es ist wichtig, dass der Patient sich Zeit nimmt, um über seine Erfahrungen während der Therapie nachzudenken und seine Fortschritte zu schätzen.

Es ist wichtig zu beachten, dass jede Therapie einzigartig ist und der beste Weg, eine Therapie zu beenden, von Patient zu Patient unterschiedlich sein kann. Ein Psychotherapeut kann dem Patienten bei diesem Prozess unterstützend zur Seite stehen.

Kann ein Psychotherapeut die Therapie beenden, wenn sich ein Patient mehrere Wochen lang nicht mehr meldet oder muss er dem Grund nachgehen?

Ein Psychotherapeut kann die Therapie beenden, wenn ein Patient sich mehrere Wochen lang nicht mehr meldet, jedoch ist es wichtig, dass er vorher einen angemessenen Versuch unternimmt, Kontakt mit dem Patienten aufzunehmen. Dies kann dazu beitragen, dass potenzielle Probleme oder Bedenken angesprochen werden können und dass eine adäquate Unterstützung angeboten werden kann. In manchen Fällen kann es vorkommen, dass ein Patient aus verschiedenen Gründen nicht in der Lage ist, an einer Sitzung teilzunehmen oder Kontakt aufzunehmen. Daher ist es wichtig, dass ein Psychotherapeut einen angemessenen Versuch unternimmt, Kontakt herzustellen und den Grund für die Abwesenheit des Patienten zu erfragen.

Was ist der Unterschied zwischen Psychologischer Beratung, Coaching und Psychotherapie?

Psychologische Beratung, Coaching und Psychotherapie sind unterschiedliche Ansätze, um Menschen bei psychischen Problemen oder im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen zu unterstützen.

Psychologische Beratung ist ein kurzfristiger, lösungsorientierter Prozess, bei dem ein Klient seine aktuellen Probleme und Herausforderungen bespricht und gemeinsam mit dem Berater mögliche Lösungen entwickelt.

Coaching ist ein prozessorientierter Ansatz, bei dem der Klient seine Ziele und Visionen klärt und mit Unterstützung des Coaches Strategien entwickelt, um diese Ziele zu erreichen.

Psychotherapie ist ein tiefgreifender und längerfristiger Prozess, bei dem ein Klient seine emotionalen Probleme, Beziehungsmuster und Verhaltensweisen erkundet, um Veränderungen herbeizuführen. Psychotherapie kann aufgrund ihres tiefgreifenden Charakters und ihres Fokus auf Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen länger dauern als Beratung oder Coaching.

Was ist Mediation?

Mediation ist ein Verfahren, bei dem ein neutraler Dritter (Mediator) zwischen Konfliktparteien vermittelt, um eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die Mediation konzentriert sich auf die Bedürfnisse und Interessen aller Beteiligten und fördert eine kommunikative und kooperative Lösung des Konflikts.

Im Vergleich zu anderen Konfliktlösungsverfahren, wie Gerichtsverfahren oder Schiedsverfahren, ist Mediation flexibler, kosteneffizienter und weniger formal. Darüber hinaus ermöglicht Mediation den Konfliktparteien, aktiv an der Lösung des Konflikts beteiligt zu sein und ihre Beziehungen zueinander zu verbessern.

Mediation kann in einer Vielzahl von Konfliktsituationen eingesetzt werden, einschließlich Streitigkeiten im Zusammenhang mit Nachbarschaft, Familie, Arbeit, Geschäft und Recht. Es ist ein wichtiger Bestandteil des Konfliktmanagements und eine Alternative zu traditionellen Konfliktlösungsverfahren.

Überblick über den Psychotherapieprozess:

Die ersten Stunden und darüber hinaus!

Erstkonsultation (kostenlose erste Sitzung) - Dies ist eine halbstündige Sitzung, bei der der Patient den Therapeuten zum ersten Mal trifft und seine Gründe für die Therapiesuche bespricht und den weiteren Verlauf besprechen kann. Und wie er seine Therapie finanzieren möchte und ob der Patient finanzielle Unterstützung von seiner Gesundheitsversicherung erhalten kann. Der Patient kann bei Bedarf einen Antrag auf finanzielle Unterstützung von seiner Versicherung stellen.

Erste Problembeschreibung - Diese Sitzung dauert eine oder mehrere Stunden und ist die erste Gelegenheit für den Patienten, sein Problem dem Therapeuten zu beschreiben und Therapieziele herauszufinden.

Symptomspezifikation - Während der kommenden Therapiesitzungen wird der Therapeut Fragen zu den Symptomen des Patienten, seinem Hintergrund, sozialen Beziehungen, Arbeit, Familie, Freunde, Freizeitaktivitäten und Erwartungen stellen.

Psychologische Diagnostik - Der Therapeut wird eine psychologische Diagnostik durchführen und Testverfahren auswählen, um die Bedingung des Patienten besser zu verstehen. Im weiteren Verlauf dient es auch dazu, um den Prozessfortschritt des Patienten während der Therapie zu messen und zur Dokumentation des Therapieverlaufs.

Besprechung der Testauswertung und Behandlungsplanung - Nach der Auswertung der Testresultate wird der Therapeut diese Informationen nutzen, um einen Behandlungsplan zu entwickeln, einschließlich einer geschätzten Dauer.

Therapievertrag und Verantwortung - Therapeut und Patient einigen sich auf einen Therapievertrag und ihre jeweiligen Verantwortlichkeiten besprechen.

Sorgfaltspflicht - In Österreich ist die Sorgfaltspflicht für Psychotherapeuten in den Gesetzen und Vorschriften für die Psychotherapie geregelt. Die Sorgfaltspflicht besagt, dass ein Psychotherapeut seine Patienten sorgfältig behandeln und ihnen eine angemessene Behandlung anbieten muss, die auf den individuellen Bedürfnissen des Patienten basiert. Die Sorgfaltspflicht umfasst auch, dass der Psychotherapeut die Datenschutzbestimmungen einhält und die vertraulichen Informationen seiner Patienten schützt. Außerdem muss er sicherstellen, dass seine Diagnostik- und Behandlungsmethoden auf dem neuesten Stand der Wissenschaft sind und er sollte seine Fähigkeiten und Fertigkeiten kontinuierlich weiterentwickeln. Schließlich muss ein Psychotherapeut in Österreich die geltenden ethischen Regeln und Vorschriften einhalten und eine angemessene Beratung und Betreuung gewährleisten, um die Gesundheit und das Wohl seiner Patienten zu schützen.

Krisenintervention/Akutbehandlung

Psychosoziale Beratung

Psychotherapie: Nieder- und hochfrequent

3a) Kurzzeitpsychotherapie

3b) Langzeitpsychotherapie

WIE KANN ICH MICH AUF EINE THERAPIESTUNDE VORBEREITEN?

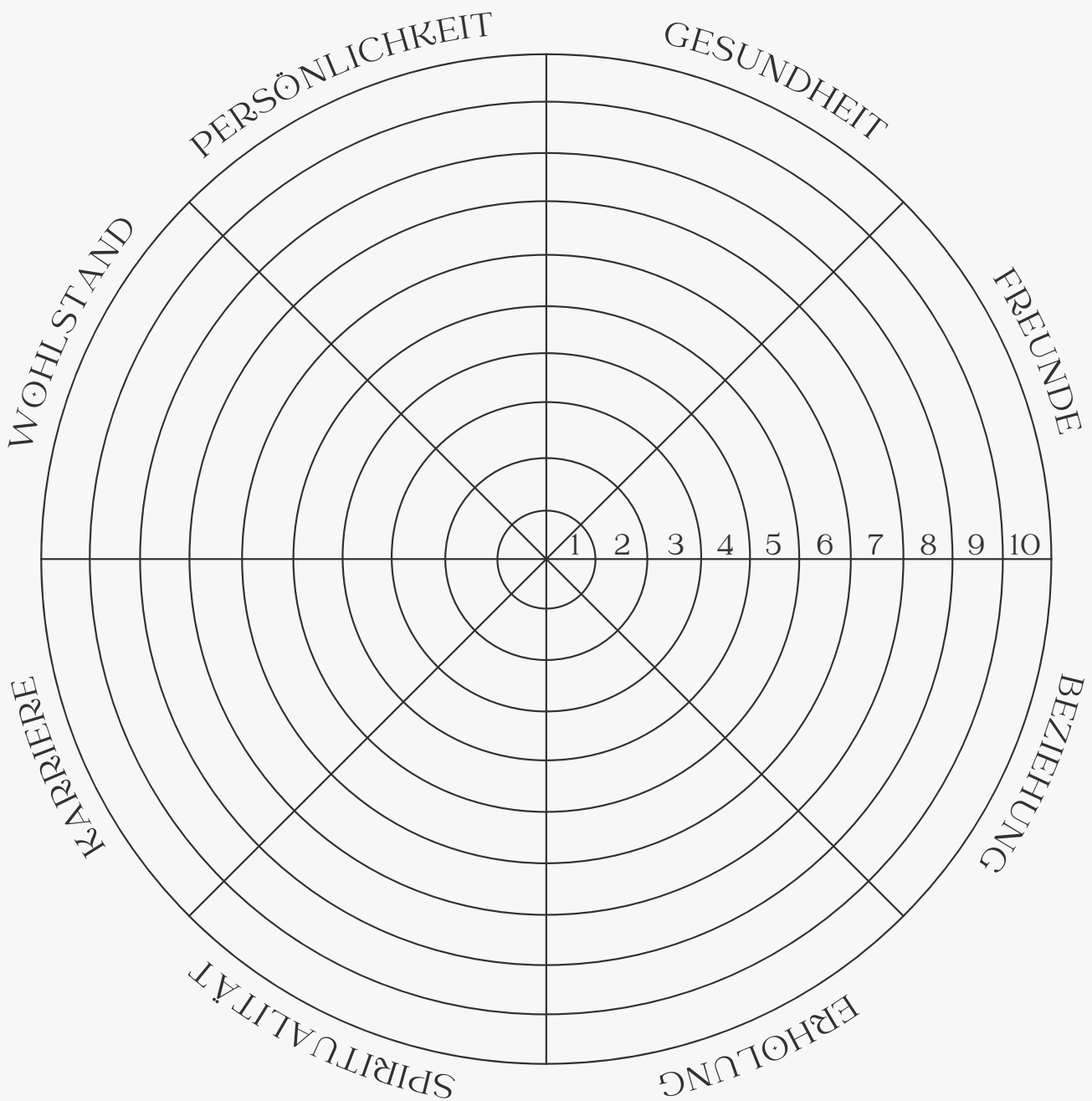
Es gibt einige Dinge, die Sie als Klient tun können, um sich auf eine Therapiestunde vorzubereiten:

1. Legen Sie fest, was Sie in der Therapiestunde besprechen möchten: Es kann hilfreich sein, sich vor der Therapiestunde Gedanken darüber zu machen, welche Themen Sie ansprechen möchten und welche Ziele Sie für die Sitzung haben.
2. Bringen Sie Unterlagen mit: Falls Sie Notizen, Tagebücher oder andere Dokumente haben, die für die Therapiestunde relevant sein könnten, bringen Sie diese bitte mit.
3. Stellen Sie sicher, dass Sie genug Zeit haben: Versuchen Sie, genügend Zeit für die Therapiestunde einzuplanen, um sich voll und ganz auf das Gespräch konzentrieren zu können.
4. Seien Sie offen und ehrlich: Die Therapie ist ein sicherer Raum, in dem Sie über Ihre Gefühle und Gedanken sprechen können. Es ist wichtig, dass Sie offen und ehrlich sind, um das Maximum aus der Therapie herausholen zu können.⁵
5. Seien Sie bereit, Veränderungen vorzunehmen: Ein wichtiger Teil der Therapie ist das Erlernen neuer Verhaltensweisen und die Integration von Veränderungen in den Alltag. Seien Sie bereit, an sich zu arbeiten und Veränderungen vorzunehmen, um Ihre Ziele zu erreichen.
6. Erinnern Sie sich daran, dass der Therapeut auf Ihrer Seite ist: Der Therapeut ist dazu da, Ihnen zu helfen und Sie zu unterstützen. Er oder sie ist nicht dazu da, Sie zu verurteilen oder zu kritisieren, sondern möchte Ihnen dabei helfen, sich besser zu fühlen und Ihre Ziele zu erreichen.
7. Setzen Sie sich mit Ihren Gefühlen auseinander: Es kann hilfreich sein, sich im Vorfeld der Therapiestunde mit Ihren Gefühlen auseinanderzusetzen und sich bewusst zu machen, was Sie beschäftigt.
8. Denken Sie über Ihre Verhaltensmuster nach: Überlegen Sie, welche Verhaltensmuster Sie haben, die Ihnen helfen oder die Ihnen im Weg stehen. Dies kann Ihnen dabei helfen, in der Therapiestunde konkretere Ziele zu formulieren.
9. Machen Sie sich Gedanken darüber, was Sie von der Therapie erwarten: Überlegen Sie, was Sie von der Therapie erwarten und welche Veränderungen Sie sich wünschen. Dies kann Ihnen dabei helfen, sich auf das Gespräch in der Therapiestunde einzustellen.
10. Seien Sie bereit, sich auf Neues einzulassen: Die Therapie kann manchmal unbequem sein und Sie möglicherweise aus Ihrer Komfortzone herausführen. Seien Sie bereit, sich auf Neues einzulassen und offen für Veränderungen zu sein, um das Maximum aus der Therapie herausholen zu können.
11. Sprechen Sie mit dem Therapeuten über Ihre Erwartungen und Ziele: Es ist wichtig, dass Sie Ihre Erwartungen und Ziele für die Therapie offen mit dem Therapeuten besprechen, damit er oder sie Ihnen dabei helfen kann, diese zu erreichen.
12. Vermeiden Sie den Konsum von Alkohol oder Drogen vor der Therapiestunde: Es ist wichtig, dass Sie während der Therapie einen klaren Kopf behalten, um das Maximum aus der Sitzung herausholen zu können. Vermeiden Sie daher den Konsum von Alkohol oder Drogen vor der Therapiestunde.



RAD DES LEBENS

DAS RAD DES LEBENS IST EIN GROSSARTIGES WERKZEUG, DAS IHNEN HILFT, IHR LEBEN BESSER ZU VERSTEHEN UND AUSGEWOGENER ZU GESTALTEN. ÜBERLEGEN SIE SICH DIE 8 LEBENSBEREICHE UNTEN UND BEWERTEN SIE SIE VON 1 BIS 10.



MEINE

ZIELE & ERWARTUNGEN

Blank writing area for the first step.

Blank writing area for the second step.



Blank writing area for the third step.



Blank writing area for the fourth step.



Blank writing area for the fifth step.



Blank writing area for the sixth step.



MEINE PRIORITÄTEN?

BEWERTE DIE 10 WICHTIGSTEN DINGE IN DEINEM LEBEN UND SCHÄTZE,
WIE VIEL ZEIT DU PRO WOCHE DARAUF VERWENDEST.

	WICHTIGE FAKTOREN IN DEINEM LEBEN	
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		

WAS NOCH ZU SAGEN WÄRE?



PLATZ FÜR MEINE

NOTIZEN



DAS VERHALTENSBAROMETER®

ANNAHME

Wahl treffen · zugänglich
optimistisch · annehmbar
anpassungsfähig · würdig
verdienstvoll · offen

WAHL

BEWUSST

WIDERSTAND

angegriffen · geplagt
in Frage gestellt · belastet
genervt · ungehalten
widersetzlich · fehl am Platz/unbrauchbar

BEREITWILLIG

empänglich · fähig
bereit · verantwortlich
ermunternd · erfrischt
belebt · gewahr

ZORN

erbst · wütend
überreizt · gärend/rauchend
siedend · wutentbrannt
geladen · hysterisch

INTERESSE

fasziniert · eingestimmt auf
erforderlich · willkommen
verständnisvoll · geschätzt
wesentlich · fürsorglich

GROLL

verletzt · verlegen
verwundet · benutzt/mißbraucht/verwirrt
nicht gewürdigt · abgelehnt
sprachlos/verstummt · gekränkt

BEGEISTERUNG

amüsiert · jubelnd
bewundernswert · anziehend
entzückt · angeregt/hingerissen
lebendig · vertrauensvoll

UNTERBEWUSST

FEINDSELIGKEIT

in der Falle · herumgehackt
ausgenutzt · frustriert
beraubt · sarkastisch
rachsüchtig · vorenthaltend

SICHERHEIT

motiviert · kühn
geschützt · beherzt
tapfer/mutig · bedacht
liebepoll · stolz

VERLUSTANGST

fallengelassen/ernüchtert · nicht gehört
bitter · enttäuscht
bedroht · übersehen
verängstigt · unerwünscht

EBENBÜRTIGKEIT

beglückt · kooperativ
beteiligt · entschlossen
zuverlässig · engagiert
aufrichtig · produktiv

KUMMER UND SCHULD

verraten · unterworfen
entmutigt · unannehmbar
selbstbestrafend · verzweifelt
besiegt · ruiniert

EINGESTIMMTSEIN

im Einklang mit · in Übereinstimmung
im Gleichgewicht · schöpferisch
wahrnehmend · anerkennend
zärtlich/zart · sanft

KÖRPER

GLEICHGÜLTIGKEIT

pessimistisch · unbeweglich
starr · betäubt
stagnierend · empfindungslos
destruktiv · abgekoppelt

EINSSEIN

still · geborgen
ruhig · in Frieden
vereint · vervollständigt
erfüllt · in Einheit

TRENNUNG

vernachlässigt · ungeliebt
unannehmbar · ohne Liebe/nicht liebenswert
unwichtig · schwermütig
morbid · verlassen

WAHL/KEINE WAHL



GFK-Navigator – für Gefühle, Emotionen und Stimmungen

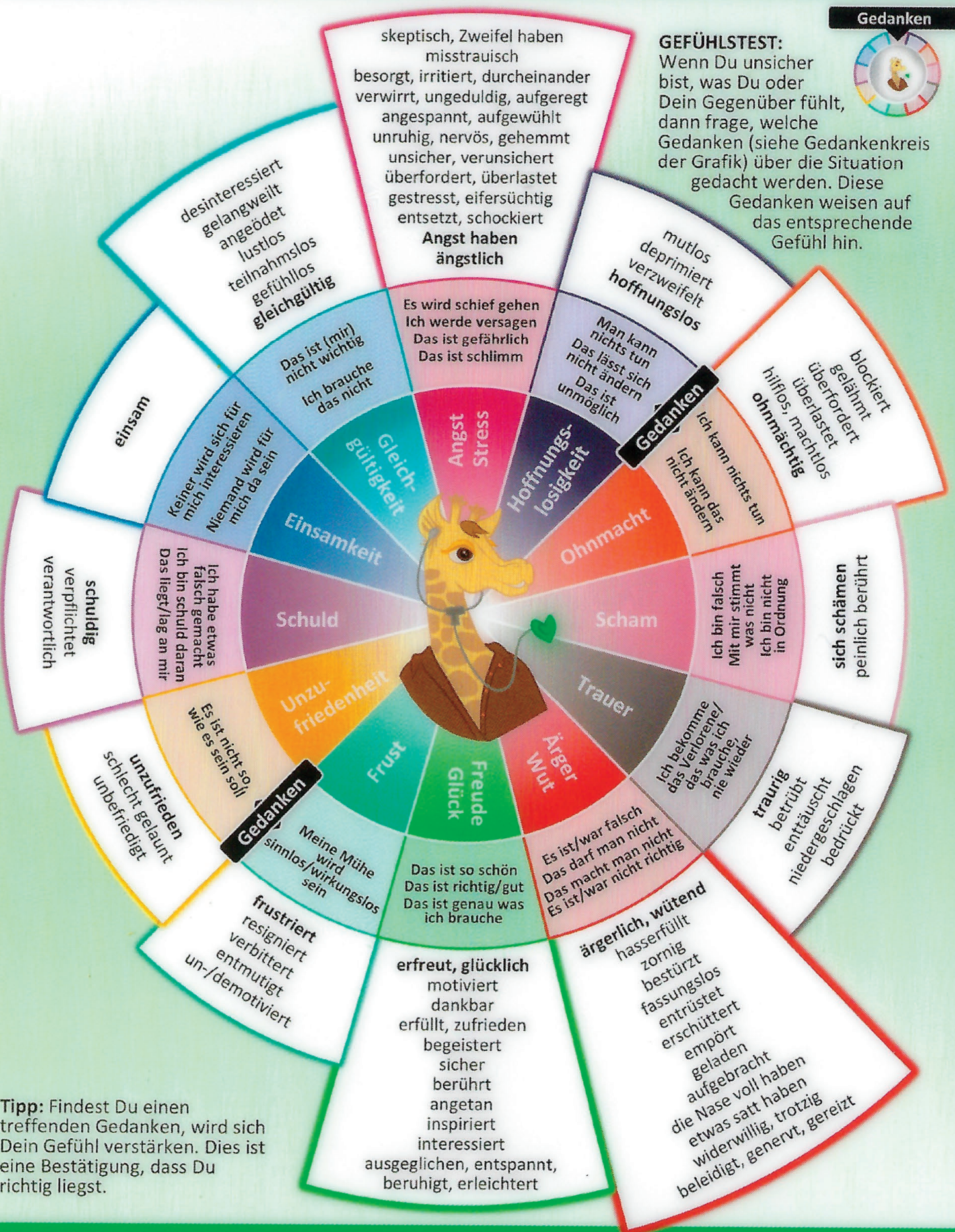
GEFÜHLE FINDEN UND BENENNEN – SICH VERSTEHEN, VERSTANDEN WERDEN, EMPATHIE GEBEN

Gefühlsfinder

Gedanken



GEFÜHLSTEST:
Wenn Du unsicher bist, was Du oder Dein Gegenüber fühlt, dann frage, welche Gedanken (siehe Gedankenkreis der Grafik) über die Situation gedacht werden. Diese Gedanken weisen auf das entsprechende Gefühl hin.



Tipp: Findest Du einen treffenden Gedanken, wird sich Dein Gefühl verstärken. Dies ist eine Bestätigung, dass Du richtig liegst.

GFK-Navigator – für Bedürfnisse

BEDÜRFNISSE FINDEN UND BENENNEN – SICH VERSTEHEN, VERSTANDEN WERDEN, EMPATHIE GEBEN

Bedürfnisfinder

Jeder Mensch hat (die gleichen) Bedürfnisse!



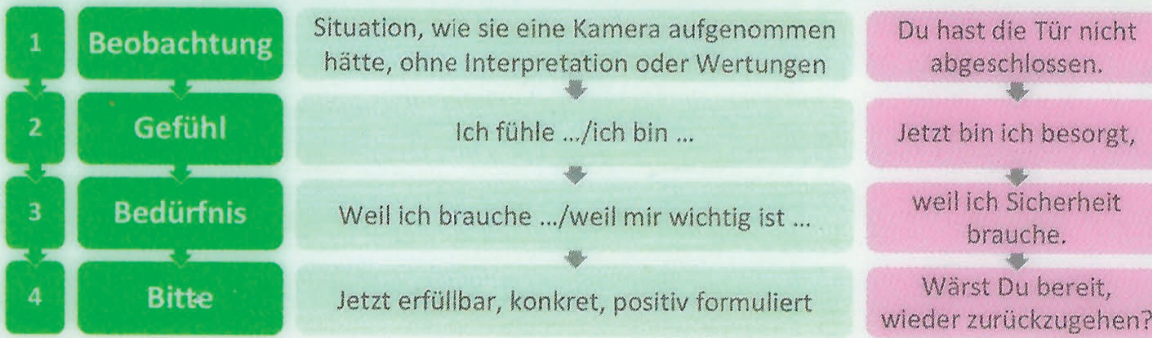
Du darfst Bedürfnisse haben!

... weil sie Dir von Natur aus gegeben sind und weil es niemanden gibt, der sie Dir verbieten kann.

GFK-Navigator – für Gewaltfreie Kommunikation

Durch Empathie Beziehungen schützen und vertiefen – Konflikte kompetent lösen

Vier Schritte der GFK




Innere Wolfsshow
Bei heftigem Ärger/Frust: Bewusstes entladen bewertender Gedanken ohne Zensur (z.B. sag Dir **innerlich**: „Der/ich Idiot hat/habe schon wieder die Tür nicht abgeschlossen!“).

Alltagstaugliche Auswahl von Bedürfnissen

- Dazugehören
- Verbunden sein
- Beitragen
- Gerechtigkeit
- Unterstützung
- Wirksam sein
- Wertschätzung
- Schönheit

- Leichtigkeit
- Selbstbestimmt sein
- Austausch
- Entwicklung
- Sicherheit
- Entspannt sein
- Balance
- Abwechslung

Alltagstaugliche Auswahl von Gefühlen

Gefühle bei nicht erfüllten Bedürfnissen

„Ich bin [...]“ oder „Bist Du [...]“

- | | |
|------------------|--------------|
| ängstlich | verunsichert |
| wütend/ärgerlich | einsam |
| traurig | überfordert |
| hilflos | enttäuscht |
| beschämt | besorgt |

Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen

„Ich bin [...]“ oder „Bist Du [...]“

- | | |
|-------------|------------|
| sicher | glücklich |
| erfreut | dankbar |
| beruhigt | zufrieden |
| erleichtert | erfüllt |
| berührt | begeistert |

Wie sagt man auf GFK?

- Ich kann nicht!
- Ich habe das Gefühl, dass ...
- Warum? Was?
- Das ist richtig/falsch/gut/schlecht
- Das macht mich ... (wütend, etc.)
- Das ist schlau/dumm
- Alle, immer, nie

- Ich möchte/will nicht ...
Ich habe das noch nicht gelernt.
Ich habe meine Prioritäten anders gesetzt.
- Ich denke ..., Ich glaube ...
Ich meine ... / Ich bin der Meinung ...
Es sieht für mich so aus ...
- Fühlst Du...? Brauchst Du...?
Hättest Du gern ...? Ich wüsste gern ...
- Ich stimme (nicht) überein.
Das passt (nicht) zu meinen Werten.
- Das gefällt mir (nicht).
Das beeindruckt mich (nicht).
- Ich bin wütend, weil ich ...
Ich bin traurig, weil ich ...
- Als Du gestern.../als [...] passierte, ...



Vom echten Gefühl zum unerfüllten Bedürfnis

Wenn Du eines der folgenden Gefühle bemerkst, erfüllen sich die nebenstehenden Bedürfnisse wahrscheinlich nicht:

ANGST	Sicherheit
SCHAM	Dazugehören Verbunden sein
EINSAMKEIT	Dazugehören Verbunden sein
SCHULD	Dazugehören Verbunden sein
GLEICHGÜLTIGKEIT	Entwicklung Abwechslung
ÄRGER	Selbstbestimmt sein Gerechtigkeit Alle Bedürfnisse
FRUST	Wirksam sein Alle Bedürfnisse
OHNMACHT	Wirksam sein Alle Bedürfnisse
HOFFNUNGSLOSIGKEIT	Wirksam sein Alle Bedürfnisse
UNZUFRIEDENHEIT	Alle Bedürfnisse
TRAUER	Alle Bedürfnisse

Wenn Du Freude empfindest, weißt Du, dass sich gerade eines oder mehrere Bedürfnisse erfüllen.

FREUDE	Alle Bedürfnisse
--------	------------------

Möglichkeiten Bedürfnisse mitzuteilen

Weil ich ... liebe.	Weil ich meine Energie für ...einsetze.
Weil ich ... brauche.	Weil ich ... sehr schätze.
Weil mir ... wichtig ist.	Weil für mich ... eine Herzenssache ist.
Weil mir ... ein zentrales Anliegen ist.	Weil ich ... bevorzuge.
Weil ich ... gerne hätte / gerne mag.	Weil ich ... anstrebe.
Weil ich mich sehr nach ... sehne.	Weil meine Priorität diesmal war/ist.

Der Bedürfnisfinder unterstützt Dich dabei herauszufinden, welches Bedürfnis sich erfüllt oder nicht erfüllt. Er verzichtet auf die Darstellung der körperlichen Bedürfnisse, weil wir in der Regel unmittelbar benennen können, welches davon gerade nicht erfüllt ist (z.B. Bedürfnis nach Schlaf/Wärme/Essen).

Vom unechten Gefühl zum unerfüllten Bedürfnis

Tipp: So erkennst Du unechte Gefühle:
Wenn Du Dich sagen hörst:
„Ich habe das Gefühl, dass ...“ oder „Ich fühle mich (von Dir) ...“, dann redest Du von einem unechten Gefühl.

Hier kannst Du ablesen, was Du wahrscheinlich brauchst, wenn Du folgendes sagst, denkst oder vermutest:

Ich fühle mich ...	Du hast das Bedürfnis nach
BEDRÄNGT , bedroht, belästigt, in die Enge getrieben, eingeschüchtert, eingesperrt, unter Druck gesetzt, provoziert, angegriffen, angeklagt, gezwungen, dominiert, unterdrückt, überwältigt	Selbstbestimmt sein Sicherheit Leichtigkeit
BETROGEN , belogen, bestohlen, getäuscht, hintergangen, übers Ohr gehauen, verarscht, verraten, manipuliert, benutzt, missbraucht, ausgenutzt	Verbunden sein Aufrichtigkeit Sicherheit Gerechtigkeit
NICHT RESPEKTIERT , erniedrigt, beleidigt, lächerlich gemacht, mit Füßen getreten, abgewertet	Wertschätzung Verbunden sein Dazugehören
NICHT ERNST GENOMMEN , nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden, miss- verstanden, nicht wichtig, ignoriert, missachtet, übergangen, im Stich gelassen, verlassen	Dazugehören Austausch Wertschätzung Verbunden sein
NICHT GELIEBT , nicht gewertschätzt, nicht akzeptiert, nicht gewollt, unerwünscht, verurteilt, abgelehnt, abgewiesen, zurückgewiesen	Wertschätzung Verbunden sein Dazugehören Gerechtigkeit
NICHT UNTERSTÜTZT , fallengelassen, vernachlässigt	Unterstützung Balance
BEMUTTERT , bevormundet, belehrt	Selbstbestimmt sein

So kommunizierst Du Dein unechtes Gefühl konstruktiv:

	Ich fühle mich von Dir verurteilt.
	„Wenn ich den Eindruck habe, ich werde von Dir verurteilt, bin ich verärgert, weil mir Wertschätzung und Verbunden sein wichtig sind.“

Mehr Wissenskarten
zu Deinen Themen auf

www.futurepacemedia.de



Unechte Gefühle übersetzen ...

Hier kannst Du ablesen, was Du vermutlich wirklich fühlst, wenn Du folgendes sagst, denkst oder vermutest:

Ich fühle mich ...	Echtes Gefühl	Gedanken:
BEDRÄNGT , bedroht, belästigt, in die Enge getrieben, eingeschüchtert, eingesperrt, unter Druck gesetzt, provoziert, angegriffen, angeklagt, gezwungen, unterdrückt,	Angst Ärger/Wut Ohnmacht Schuld Scham	← Das ist gefährlich/schlimm ← Das ist falsch ← Ich kann nichts tun ← Ich habe etwas falsch gemacht ← Ich bin falsch
BETROGEN , belogen, bestohlen, getäuscht, hintergangen, übers Ohr gehauen, verarscht, verraten, manipuliert, benutzt, missbraucht, ausgenutzt	Angst Ärger/Wut Ohnmacht** Schuld Scham Trauer	← Das ist gefährlich/schlimm ← Das macht man nicht ← Ich kann nichts tun ← Ich habe etwas falsch gemacht ← Ich bin falsch ← Ich bekomme das Verlorene nie wieder
NICHT RESPEKTIERT , erniedrigt, beleidigt, lächerlich gemacht, mit Füßen getreten, abgewertet	Angst Ärger/Wut Ohnmacht Scham Schuld	← Das ist gefährlich/schlimm ← Das darf man nicht ← Ich kann nichts tun ← Ich bin falsch ← Ich habe etwas falsch gemacht
NICHT ERNST GENOMMEN , nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden, missverstanden, nicht wichtig, ignoriert, missachtet, übergangen, im Stich gelassen, verlassen	Einsamkeit Ärger/Wut Ohnmacht Scham Schuld Frustration	← Keiner wird für mich da sein ← Das darf man nicht ← Ich kann nichts tun ← Ich bin falsch ← Ich habe etwas falsch gemacht ← Meine Mühe wird wirkungslos sein
NICHT GELIEBT , nicht gewertschätzt, nicht akzeptiert, nicht gewollt, unerwünscht, verurteilt, abgelehnt, abgewiesen, zurückgewiesen	Scham Schuld Ärger/Wut Ohnmacht Einsamkeit Frustration Unzufriedenheit	← Ich bin falsch ← Ich habe etwas falsch gemacht ← Das ist falsch ← Ich kann das nicht ändern ← Keiner wird sich für mich interessieren ← Meine Mühe wird wirkungslos sein ← Es ist nicht wie es sein soll
NICHT UNTERSTÜTZT , fallengelassen, vernachlässigt	Ohnmacht Ärger/Wut Einsamkeit Trauer Unzufriedenheit	← Ich kann nichts tun ← Das macht man nicht / Es ist falsch ← Keiner wird für mich da sein ← Ich bekomme das Verlorene nie wieder ← Es ist nicht wie es sein soll
BEMUTTERT , bevormundet, belehrt	Ärger/Wut Ohnmacht Frustration Unzufriedenheit Scham	← Das ist falsch / Das macht man nicht ← Ich kann nichts tun ← Meine Mühe ist sinnlos ← Es ist nicht wie es sein soll ← Mit mir stimmt was nicht

Tipps: So erkennst Du unechte Gefühle:

Wenn Du Dich sagen hörst:
"Ich habe, das Gefühl, dass ..."
oder
„Ich fühle mich (von Dir) ...“,
dann redest Du von einem unechten Gefühl.

So kommunizierst Du Dein unechtes Gefühl KONSTRUKTIV:



Ich fühle mich von Dir nicht verstanden.



Ich fühle mich ohnmächtig, **Echtes Gefühl** wenn ich den Eindruck habe, dass Du mich nicht verstehst. **Vermutung**

Der Gefühlsfinder unterscheidet nicht zwischen positiven und negativen Gefühlen, sondern versteht alle Gefühle als Helfer, die uns bzgl. unserer Bedürfnisse Klarheit und Verständnis bringen. Aus der Vielzahl von Gefühlsbezeichnungen hat der Navigator eine alltagstaugliche und nützliche Auswahl getroffen, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

Mehr Wissenskarten
zu Deinen Themen auf

www.futurepacemedia.de



Giraffenschrei

„Hilfe, ich brauche

[Bedürfnis]



Gewaltfreier Selbstaussdruck, wenn Du Dich in Not fühlst ...

Möglichkeiten Bedürfnisse mitzuteilen

- Weil ich ... liebe.
- Weil ich meine Energie für ... einsetze.
- Weil ich ... brauche.
- Weil ich ... sehr schätze.
- Weil mir ... wichtig ist.
- Weil für mich ... eine Herzenssache ist.
- Weil ich ... bevorzuge.
- Weil mir ... ein zentrales Anliegen ist.
- Weil ich ... anstrebe.
- Weil ich ... gerne hätte / gerne mag.
- Weil ich mich nach ... sehne.
- Weil meine Priorität diesmal war/ist.

Empathie ist nicht ...

- Ratschläge** Ich finde, Du solltest ... Warum hast Du nicht ...
- Verstärkung** Das ist gar nichts, hör mal, was mir passiert ist.
- Belehren** Das kann sich verwandeln, wenn Du nur ...
- Trösten** Das war kein Fehler, Du hast Dein Bestes getan.
- Sympathie** Das kenne ich auch ...
- Mitleid** Ach Du Armer, Du hast es aber auch schwer.
- Verhören, analysieren** Wann hat das angefangen?
- Erklären, rechtfertigen** Oh, ich hätte ja angerufen, wenn ...
- Argumentieren** So ist es nicht gewesen; das kannst Du so nicht sagen.
- Geschichten erzählen** Das erinnert mich daran, als ich mal ...
- Ermutigung** Komm, lass den Kopf nicht hängen, Du schaffst das!

Vom Müssen/Sollen zum Wollen

- Ich **mus** die Kinder noch zur Schule bringen.
- Ich **möchte/will** die Kinder noch zur Schule bringen, weil mir ihre **Entwicklung** am Herzen liegt.
- Ich **sollte** mal was anderes kochen.
- Ich **möchte/will** mal was anderes kochen, weil ich **Abwechslung** liebe.
- Du **solltest** ...
- Bist Du/Seid Ihr bereit** ...? (Formuliere eine Bitte)
- Wir **sollten** ...

Vom Loben zum Wertschätzen

- Du bist toll! **Auf Dich kann man sich verlassen.**
- Dass Du** den Einkauf gemacht hast, **Beobachtung** hat mich richtig **erleichtert**, **Gefühl** weil ich **Unterstützung** mag. **erfülltes Bedürfnis**

Benenne seine Handlung, Dein Gefühl und Dein erfülltes Bedürfnis.

Vom Entschuldigen zum Bedauern

- Entschuldige**, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe.
- Ich **bedauere**, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe, da ich weiß, dass Dir **Sicherheit** wichtig ist.

Erfolgsversprechend bitten

Handlungsbitte

„Reservierst Du bitte einen Tisch?“

Die GFK-Bitte ist, im Gegensatz zum Wunsch, ein Bitten um eine jetzt erfüllbare, positiv formulierte, konkrete Handlung.

Verbindungsbitte

„Wie geht es Dir damit?“

BITTE **WUNSCH**

Verständnisbitte

„Was hast Du verstanden?“

„Kannst Du bitte die Musik leiser machen?“

- Konkret**
- Jetzt erfüllbar**
- Positiv**

„Bitte sei rücksichtsvoller.“

Nicht konkret

„Kannst Du in Zukunft die Musik leiser machen?“

Nicht jetzt erfüllbar

„Sei nicht so laut!“

Negativ formuliert

Der Wolf repräsentiert die gewaltvolle Sprache, die eine Verbindung untereinander eher erschwert.

Die Giraffe repräsentiert die mitfühlende, empathische Haltung und Sprache, die uns Menschen eher verbindet.

Mehr Wissenskarten zu Deinen Themen auf

www.futurepacemedia.de



Infinitives Format
 (z.B. „Den Himmel auf Erden schaffen!“
 Verkörpert

Infinitives Format
 (z.B. „Zu heilen und geheilt werden“)

Assoziiert

Infinitives Format

Persönliche Ergebnisse
 Wünsche
 Assoziiert

Neubeginn
 Völlig assoziiert

Im Kontext
 Bedeutsamer Schmerz
 Assoziiert

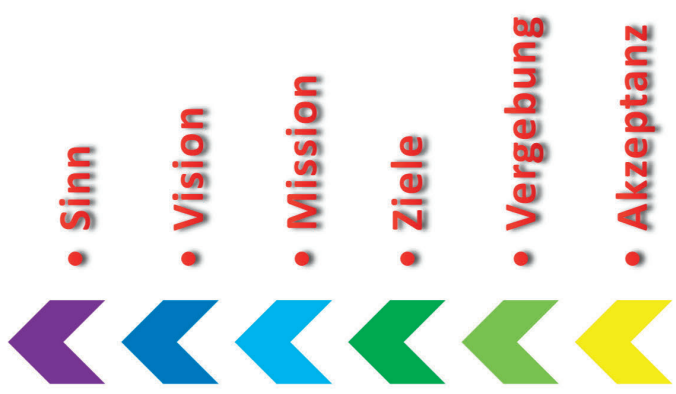
Physisch / Emotional
 Unbehagen
 Assoziiert

Kein Kontext / bedeutungsloser Schmerz
 Leichte Dissoziation

Mehrfache Dissoziation vom Schmerz

Mehrfache Dissoziation vom Schmerz

Mehrfache Dissoziation vom Schmerz
 Physisch / Emotional
 Entkörperlichter Zustand



Universelle Auswirkung

Gesellschaftliche Auswirkung

Zwischenmenschliche Auswirkung

Persönliche Auswirkung
 Sinnesspezifische Ziele und Evidenzen
 Die Forderung fallen lassen, dass sich
 die Quelle des Schmerzes ändert

Im Kontext
 Erkennen der „positiven Absicht“

Das normale Unbehagen
 Des Lebens

Angst / Erwarten vor
 Zukünftigen Schmerz

Wut, Eifersucht, Ärger

Depression

Verzweiflung
 Entkörperlicht
 Die Abwesenheit vom Gefühl

copyright 2012 by Dr. Robert McDonald



Psychotherapeutische Diagnostik

Psychotherapeutische Diagnostik ist nicht nur die Basis und Ausgangspunkt von Behandlung, sondern zugleich und wesentlich auch kontinuierlicher Bestandteil jeder therapeutischen Einheit, die das subjektive Erleben und Verhalten zum Zentrum der Behandlung macht. Psychotherapeutische Diagnostik erfasst den aktuellen Leidensdruck und die vorliegende krankheitswertige Symptomatik.

Sie gewinnt darüber hinaus jedoch aus lebensgeschichtlichen und aktuellen Daten klinisches Wissen über Entstehung und Aufrechterhaltung von leidvollem Erleben und Verhalten.

Damit entsteht ein Persönlichkeitsprofil, das es erlaubt, die für diese Person passende hilfreiche therapeutische Haltung und Vorgangsweise individuell und theoriegeleitet für jeden therapeutischen Schritt zu entwickeln.

Körperliches, Soziales und Psychisches Erleben und Verhalten werden in der psychotherapeutischen Diagnostik in ihrer subjektiven Bedeutung und Wechselwirkung permanent erfasst und hilfreich verknüpft.

Damit wird in der diagnostisch geleiteten hilfreichen psychotherapeutischen Beziehung die Aktivierung der jeweils eigenen Möglichkeiten und Ressourcen zur Krankheitsbewältigung ermöglicht und als nachhaltig hilfreiche Persönlichkeitsveränderungen etabliert.

Psychologische Testverfahren

Vorteile von psychologischen Testverfahren für Patienten der Psychotherapie:

1. Objektive Unterstützung der subjektiven Wahrnehmungen von Psychotherapeuten.
2. Beitrag zur Dokumentation der psychotherapeutischen Arbeit als argumentative Grundlage im Verteilungskampf im Gesundheitswesen.
3. Sich selbst verbessernde Testplattform durch Verwendung in der Praxis und Übermittlung von Erfahrungen an Testautoren und Forschung.
4. Liefern harte Fakten und starke Argumente für die Wirksamkeitsbelegung.
5. Aufschlussreiche Informationen für die Planung und Gestaltung der Behandlung.
6. Datenschutzsicher und einfach zu verwenden.
7. Fördert den Therapieverlauf.
8. Anwenderfreundlich gestaltet, keine Installation von Software erforderlich.
9. Qualitätssicherung.
10. Steigerung der Compliance des Patienten und Akzeptanz der Therapie.

Die subjektiven Wahrnehmungen von Psychotherapeuten benötigen objektive Unterstützung in der klinischen Psychologie und Psychotherapieforschung. An Universitäten ist es allgemein anerkannt, dass die subjektiven Wahrnehmungen von Therapeuten der Unterstützung durch Testdiagnostik bedürfen. Psychologische Testverfahren spielen bei der Erhebung der Ausgangsbefunde, der Abbildung des Therapieverlaufs und der Beurteilung der erfolgten Psychotherapie eine wichtige Rolle.

5 MINUTEN: EINSTIMMUNG AUF DIE KOMMENDE SITZUNG

Bitte nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und beantworten die folgenden Fragen vor unserer anstehenden Sitzung. Die Fragen sind eine gute Einstimmung auf unsere Sitzung und helfen Ihnen den Fokus zu schärfen. Zudem erfahre ich, was Sie gerade beschäftigt und kann unseren gemeinsamen Termin noch zielgerichteter und individueller vorbereiten.

Was ist Ihnen aus der letzten Sitzung besonders im Gedächtnis geblieben?

Wie war Ihr Fortschritt seit der letzten Sitzung?

Was beschäftigt Sie im Moment besonders?

Gibt es etwas das Sie vermieden haben / das Ihnen Schwierigkeiten bereitet?

Welches Thema sollten wir unbedingt besprechen?



NOTIZEN ZUR SITZUNG

Die Situation / Der Fokus / Das Ziel der Sitzung ist:

Die Schlüsselpunkte / wichtigsten Erkenntnisse der Sitzung:

1.

2.

3.

Weiteres:

NOTIZEN ZUR SITZUNG

In regelmäßigen Abständen ist es hilfreich, einen Schritt zurückzutreten und das bisher Geschehene und Erreichte Revue passieren zu lassen. Mit Hilfe der folgenden Fragen ziehen Sie ein (Zwischen-) Fazit und reflektieren über Ihre bisherigen Fortschritte.

Sie schlüpfen in die Beobachterrolle und blicken auf vergangene Schritte des Veränderungsprozesses zurück. Das hilft dabei die Zusammenhänge zwischen dem Handeln und den daraus resultierenden Ergebnissen zu verstehen (Erfolg oder Misserfolg). Durch die schriftliche Formulierung gewinnen Sie einen neuen, weiteren und veränderten Blickwinkel auf Ihr Handeln.

Was ist mein Ziel und welche (Teil-) Erfolge auf dem Weg dorthin habe ich bereits erreicht?

Hat sich mein Ziel im Laufe des Prozesses möglicherweise verändert?

Was ist mir auf dem bisherigen Weg weniger gut gelungen und was könnten die Gründe dafür sein?

Was könnte ich das nächste mal anders machen?

Gab es Erfahrungen bei der Umsetzung, die völlig im Gegensatz zu dem standen, was ich mir nach den Interventionen erwartet habe?

Erfordert diese Erkenntnis das Überdenken anderer Bereiche meines Prozesses?

Welche der gemeinsam erarbeiteten Schritte bereiten mir Schwierigkeiten bei der Umsetzung?

Woran könnte das liegen?

Welche anfangs schwierig erscheinenden Hürden konnte ich überwinden?

Wie ist mir das gelungen?

Falls überhaupt keine Hürden oder Schwierigkeiten aufgetreten sind: Könnte oder sollte ich mir beim nächsten Mal ehrgeizigere (Zwischen-) Ziele setzen?

Wie könnten diese (Zwischen-) Ziele aussehen?

FEEDBACK ZUR SITZUNG

Bitte beantworten Sie das Arbeitsblatt möglichst zeitnah nach unserer Sitzung.

Spontan fällt mir zu unserer letzten Sitzung ein...

Am meisten hat mich in unserer Sitzung bewegt...

Die Sitzung hat sich gelohnt, weil...

In der Sitzung hat mir gefehlt...

Durch die Sitzung ist mir klar geworden, dass...

Für die nächste Sitzung wünsche ich mir...

Unseren Austausch empfand ich...

Ich nehme mir für die nächste Sitzung vor...

Insgesamt fand ich die Sitzung...

Das Feedback hilft dabei unsere gemeinsame Arbeit weiter zu optimieren.



Über 100 wissenschaftliche Beiträge zu psychologischen Themen finden Sie auf meiner Webseite unter dem Menüpunkt:

BEGLEITMATERIAL



Psychotherapie Angebote **Begleitmaterial** More
 Thomas Laggner
 Fon: 0699 - 121 69 080 Anmelden

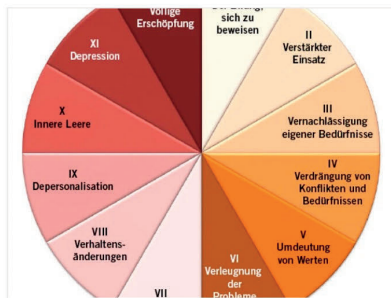
Lesen

HINTERGRÜNDE, KOMMENTARE UND WISSENSWERTES

Dem Personenzentrierten Ansatz in Beratung, Coaching und Psychotherapie liegt die Überzeugung zugrunde, dass der Mensch über ein ihm innewohnendes Potenzial zur Persönlichkeitsentwicklung und konstruktiven Gestaltung seines Lebens verfügt, welches sich in Begegnung von Person zu Person entfalten kann.



[Psycho-Logisch\(es\)](#) [Formalitäten](#) [Psy-Theorie](#) [Paartherapie](#) [Selbstreflexion](#) [Selbstwertgefühl](#) [EFT](#) [Mediation](#)



Burnout erkennen und vorbeugen

Burnout ist ein Zustand von emotionaler Erschöpfung, Desillusionierung und mangelnder Effektivität im beruflichen...



Das "innere Team"

Friedemann Schulz von Thun, ein deutscher Kommunikationswissenschaftler,...



Selbstreflexion

Beziehungsreflexion

Wie Sie Ihre Partnerschaft stärken und vertiefen In unserem stressigen Alltag verlieren wir oft das Bewusstsein und...

www.professionelle-hilfe.com



0699 - 121 69 080



Psychotherapie schafft Erleichterung

Eine psychotherapeutische Behandlung kann dann hilfreich sein, wenn Sie seelische Leidenszustände und Probleme allein oder mit der Hilfe von Freunden nicht mehr bewältigen können.

Ängste und Stress bewältigen

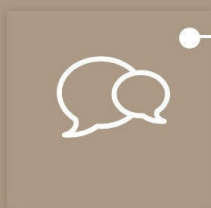
Blastende Zwangsgedanken oder Handlungen beseitigen

Depressionen behandeln

Süchte und Abhängigkeiten in den Griff bekommen

ANGEBOT

Online Termin buchen - wählen Sie aus,
wo und wann wir uns sprechen



Vorort - 2 Standorte

2340 Mödling
2442 Unterwaltersdorf

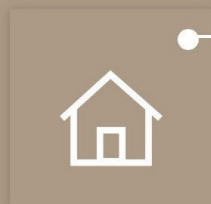
Mo - Fr 08:00 - 21:00
und nach Vereinbarung



Kostenloses
Erstgespräch
vereinbaren

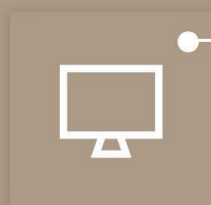


0699 - 121 69 080



Hausbesuche

im Umkreis von 10km von
Mödling



Online via Videosprechstunde

Im psychotherapeutischen Erstgespräch erhalten Sie Einblick in die Arbeitsweise des*der Psychotherapeut*in. So können Sie feststellen, ob Sie mit dieser Person arbeiten möchten. Besprochen werden Ihr Anliegen, das mögliche Therapieziel und alle Fragen, die Sie und der*die Psychotherapeut*in haben.

Was erwartet mich bei dem Erstgespräch?

www.professionelle-hilfe.com

THOMAS LAGNER

Lassen Sie sich Ihr Leben nicht länger
unnötig schwer machen..

