

Erika Gölles Mag.a

office@eg-praxis.at

Tel: 0664 99 73 89 28

Psychotherapeutin in *Ausbildung unter Supervision*
Transaktionsanalyse

Herzlich Willkommen

Ich freue mich, dass Sie sich für meine Arbeit interessieren



Wann ist Psychotherapie sinnvoll

Manchmal „versteckt man sich Leben“, ist gefangen in seinen eigenen Mustern, Gedankenwelten; sieht keinen Ausweg, alles ist so schwer und überfordernd, man bekommt nichts auf die Reihe, es scheint ein Schatten über der eigenen Person oder der Situation zu liegen, der Druck und die Überforderung nehmen zu. **Sie haben das Gefühl es muss sich etwas ändern.**

In der Psychotherapie ist es möglich Ziele, Strategien und Ressourcen zu entdecken, in Bezug auf ihre Entlastung. Falls sie sich von den nachfolgenden Themen angesprochen fühlen, sind Sie genau richtig bei mir.

- ...bei emotionaler Instabilität, Lustlosigkeit, Energielosigkeit, Niedergeschlagenheit
- ...bei psychischen Erkrankungen (Angst- und Panikstörungen, Zwängen, Essstörungen, selbstverletzendem Verhalten, Abhängigkeit)
- ...bei somatischen Störungen, ohne medizinischen Befund
- ...bei belastenden Lebensereignissen wie Stresssituationen, Trennung, Nestflucht, Todesfall, Geburt, Heirat, Unfall, Berufswechsel, Pension
- ...bei Beziehungsproblemen (Streitkultur, Kommunikation, Intimität)
- ...bei Generationskonflikten
- ...bei ständigen Sorgen, die aus Ihrer Sicht mit niemanden besprechbar sind
- ...bei Gedanken an Selbstmord
- ...bei Konflikten in der Arbeit
- ...bei Selbstwertproblemen
- ...bei Entwicklungsprozessen, Selbstentfaltung bis hin zur Autonomie

„Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt“

(Chinesisches Sprichwort)

Mein Angebot / Was ist der erste Schritt

Ich unterliege einer gesetzlich verankerten absoluten **Verschwiegenheitspflicht**. (§ 15 PthG)

Psychotherapie in Ausbildung unter Supervision bedeutet, dass meine Therapieprozesse/Therapiegespräche regelmäßig in Supervision von eingetragenen Lehrtherapeut*innen reflektiert werden. Meine Therapieeinheit kann nicht von der Krankenkasse refundiert werden.

Das Erstgespräch ist der erste Schritt und dient dem gegenseitigen Kennenlernen und Klären der Erwartungen, Rahmenbedingungen und Ziele.

Woran möchten Sie arbeiten, was möchten Sie lösen, was möchten Sie verändern?

Aus diesem Gespräch folgen die weiteren Schritte und daraus ergibt sich Ihr persönlicher Weg. Ihr Weg ist abhängig von der Problemstellung und der Zielsetzung.

Ich werde Sie dabei professionell, wertschätzend und respektvoll begleiten. Unsere Arbeitsbasis ist ein achtsames Miteinander auf Augenhöhe. In meine Arbeit fließen auch kreative Methoden mit ein.

„Ich bin OK – Du bist OK!“
(Eric Berne)

Zielgruppe: Einzeltherapie für Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene und alte Menschen, Gruppentherapie

Zeitausmaß: 50 min/Einheit

Kosten: 40 €/Einheit

Haben Sie offene Fragen oder wollen Sie einen Termin mit mir vereinbaren kontaktieren Sie mich per Mail oder Telefon. Ich rufe Sie zurück.

Ich über mich

Ich bin Jahrgang 1975, zwei Kinder, verheiratet, neugierig, interessiert, geduldig, eigensinnig

Ich kenne mich gut aus mit: Krisen, Angst und Mut, Scheitern, Wandel, streben nach Harmonie, Generationen, Behinderung, Abwertung, Vertrauen

- Ausbildung zur Diplomierten Sozialbetreuerin/ BA
- Ausbildung zur Mototherapeutin nach MMP
- Studium Pädagogik mit Fächerkombination (Erziehungswissenschaften)
- Lehrgang Autismus-Spektrum-Störung
- Fachspezifikum bei Wita (Wiener Institut für Transaktionsanalyse)