

Psychotherapie

Mag. Michael Pramendorfer, MBA

Psychotherapeut

Trigon zert. Coach



„the map is not the territory“ (Alfred Korzybski)

Das zuständige Bundesministerium beschreibt Psychotherapie als ein eigenständiges Heilverfahren im Gesundheitsbereich für die Behandlung von psychischen, psychosozialen oder auch psychosomatisch bedingten Verhaltensstörungen und Leidenszuständen.

Zweck einer Psychotherapie ist:

- ✓ seelisches Leid zu heilen oder zu lindern
- ✓ in Lebenskrisen zu helfen
- ✓ gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern aber auch
- ✓ die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern

Die **systemische Familientherapie** ist dabei eine der vier großen Hauptströmungen der in Österreich zugelassenen Psychotherapieverfahren. Im Wesentlichen basiert die systemische Therapie auf der Annahme, dass psychische Probleme nicht losgelöst vom sozialen Kontext der betroffenen Personen beobachtet und beurteilt werden können. Menschliches Fühlen, Denken und Handeln ist somit immer kontextabhängig und kann auch verändert werden.

Systemische Therapie bezieht dabei die komplexen Lebensumstände (Familie, Arbeitsplatz, Ursprungsfamilie...) und deren Wechselwirkungen in die Behandlung ein, und macht diese für die Lösung von Problemen nutzbar.

Was bedeutet „in Ausbildung unter Supervision“?

Diese Zusatzbezeichnung bedeutet, dass sich ein/e Psychotherapeut/in im letzten Teil der Ausbildung befindet und bereits zur eigenständigen psychotherapeutischen Tätigkeit berechtigt ist. In dieser Zeit muss eine kontinuierliche Begleitung der psychotherapeutischen Arbeit durch Lehrtherapeuten erfolgen. Für Klient/Innen ist keine Abrechnung mit Krankenkassen möglich.

Bei welchen Themen empfiehlt sich Psychotherapie?

- ✓ Menschen nehmen aus ganz unterschiedlichen Gründen Psychotherapie in Anspruch. Es finden sich hier zum Teil Symptome wie
 - Ängste und Phobien, die Ihr Leben einschränken
 - Panikattacken
 - Schuldgefühle
 - Psychosomatische Erkrankungen

Depression und Burnout
Schlafstörungen
Lebenskrisen und belastende Lebenssituationen
sozialer Rückzug
Zwänge
u.v.m.

Selbsterfahrung und Supervision

- ✓ Selbsterfahrung - oft geht es um den Wunsch, sich selbst und seine Handlungsweisen besser kennenzulernen. Psychotherapie kann hier einen stützenden Rahmen geben.
- ✓ Supervision - in vielen Berufsgruppen ist Supervision ein wichtiges Element um berufliche Themen allein oder gemeinsam in der Gruppe zu besprechen. Supervision ist eine professionelle Beratungsmethode für Herausforderungen im beruflichen Kontext. Sie bietet qualifizierte Unterstützung bei der Bewältigung beruflicher Aufgaben und der Reflexion beruflichen Handelns, relevanter Arbeitsbeziehungen und Arbeitsprozesse. Ihr Denken und Handeln betrachten wir dabei stets in Einbeziehung Ihres beruflichen Rahmens und der dortigen wechselseitigen Beziehungen.

Online Angebote

- ✓ Psychotherapie kann auch weiterhin online oder telefonisch stattfinden. Diese Vorgangsweise entspricht den Vorgaben des Österr. Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP). Dies gilt ebenso für Coaching, Supervision und Selbsterfahrung.

Kontakt & aktuelle Informationen:

M +43 670 554 17 20
E praxis@michael-pramendorfer.at
W www.michael-pramendorfer.at

