

# PSYCHOTHERAPIE

*„Handle stets so, dass sich die Anzahl deiner Möglichkeiten erweitern.“ (Heinz v. Förster)*

**Psychotherapie** kann helfen, wenn Sie neue Entwicklungsräume entdecken, neue Lebensräume erkunden und damit verbundene Träume und Wünsche realisieren wollen. Im psychotherapeutischen Prozess können psychische Leidenszustände gelindert werden, (Lebens)Krisen, belastende Situation und Konflikte bearbeitet und bewältigt werden. Psychotherapie unterstützt Sie neue Wege zu gehen, sich bestimmten Themen oder Situationen in Ihrem zu Leben stellen und ihre Lebensqualität nachhaltig zu erhöhen.

Als **systemische Psychotherapeutin** unterstütze ich Sie in einem **wertschätzenden Dialog** belastende Beziehungserfahrungen zu bewältigen, alternative Perspektiven/Sichtweisen und neue Lösungen zu entwickeln, nicht förderliche Muster zu unterbrechen und Ressourcen/Kompetenzen zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Eine Psychotherapie beginnt mit der Erarbeitung eines gemeinsamen **Auftrags** zur Klärung des **Therapieziels** und setzt an den **Ressourcen** und **Fähigkeiten** an, um mit Problemen anders umgehen zu lernen und alternative Lösungswege zu finden. Psychotherapie ist somit ein Anstoß zur **Veränderung**.

**Systemische Psychotherapie** legt besonderes Augenmerk auf die komplexen **Beziehungserfahrungen**, in denen Menschen leben, lieben und arbeiten und wie diese physisches und psychisches (Wohl) Befinden und die Lebensqualität beeinflussen. Diese werden in jeweils **unterschiedlichen Kontexten** – im interaktiven Prozess – immer wieder neu hergestellt werden (Wirklichkeitskonstruktionen). Systemisches Denken geht davon aus, dass Probleme in **interaktiven und kommunikativen Prozessen** hergestellt und aufrechterhalten werden.

Die **Dauer von Psychotherapie** kann sehr unterschiedlich sein und richtet sich nach Ihrem individuellen Anliegen. Psychotherapie dauert so kurz wie möglich und solange wie nötig.

Psychotherapie ist ein Angebot, das **für alle Altersgruppen** – ob jung oder alt – offen ist.

Psychotherapie unterliegt einer strengen Verschwiegenheit nach §15 des Psychotherapiegesetzes. D.h. ihre Anliegen, alle Themen und Inhalte werden mit höchster Diskretion und Vertraulichkeit behandelt.



ULRIKE M. SENFT

PSYCHOTHERAPEUTIN, KLINISCHE & GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN

Straßgswandnerstraße 4/1, 1140 Wien, Tel: +43 699 195 333 22, praxis@ulrike-senft.at, www.ulrike-senft.at