

*Wäre es denn besser,
es jedem recht zu machen
und lieber nichts zu sagen,
was der Rede wert wäre?
Soll ich meine tiefsten
Überzeugungen verschweigen,
nur um oberflächliche
Zustimmung zu ernten?
Und was ist letztendlich
wichtiger –
Schein oder Sein?*

Viktor Frankl

Wenn Sie eine Psychotherapie machen möchten, dann ...

- informieren Sie sich über Psychotherapie-Angebote in Ihrer Region. Hilfe bei der PsychotherapeutInnen-Suche bieten auch www.psyonline.at, www.arge-psychotherapie.at und www.psychotherapie.at/slp
- informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Kostenzuschüsse und Sachleistungsangebote.
- informieren Sie sich bei Ihrer Zusatzversicherung, ob psychotherapeutische Leistungen inkludiert sind.
- nehmen Sie Kontakt mit einer/m PsychotherapeutIn auf und vereinbaren Sie ein Erstgespräch.

Wie verläuft eine Psychotherapie?

Jede Psychotherapie verläuft anders und dennoch können allgemeine Aussagen getroffen werden. Die Beziehung, die zwischen den beteiligten Personen entsteht, ist das Kernstück einer Psychotherapie. Eine vertrauensvolle Basis zu schaffen, ist daher der Beginn jeder Behandlung, ebenso wie gesunde Anteile und Ressourcen zu erkennen. Erst dann ist es möglich, sich zu öffnen und auch schwierige oder schmerzvolle Themen anzusprechen und Konflikte zu bearbeiten. Ziel jeder Psychotherapie ist nicht nur die Beseitigung von Leidenszuständen, sondern auch die Erweiterung von Handlungs- und Erfahrungsräumen.

Warum Psychotherapie?

Wenn einer dieser Sätze auf Sie zutrifft, ist es sinnvoll, eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen.

- Ich fühle mich krank und es gibt keinen medizinischen Befund.
- Ohne ersichtlichen Grund bekomme ich rasendes Herzklopfen und Angst, dass ich sterben muss.
- Ich habe quälende Angst vor großen Plätzen, vor engen Räumen, vor Prüfungen, vor Entscheidungen.
- Es plagen mich oft Gedanken, über die ich mit niemandem zu sprechen wage.
- Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht.
- Ich denke manchmal an Selbstmord.
- Ich fühle mich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun.
- Ich möchte meine Fähigkeiten besser ausschöpfen und weiß nicht wie.
- Ich möchte mir mehr zutrauen und brauche dazu Ermutigung.
- Mein Kind zeigt Verhaltensauffälligkeiten oder psychosomatische Probleme.
- Mein Kind hat Schulangst.
- Mein Kind hat Schwierigkeiten, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen.

Wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie ist Ihr Wunsch, etwas zu verändern, und Ihre grundsätzliche Bereitschaft, sich mit Ihren Gefühlen und Ihrem Erleben zu beschäftigen und sich dabei unterstützen zu lassen. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht: Psychotherapie kann in jedem Alter hilfreich sein.

Weitere Informationen: www.psychotherapie.at
Österreichischer Berufsverband für Psychotherapie (ÖBVP)



Psychotherapie im nördlichen Flachgau

Ulla Diltsch
Andreas Grabner
Claudia Hager
Radegundis Hering
Monika Holzinger
Helmut F. Novak
Ute Rohrer
Helmut Seyss-Inquart
Roland Stögbuchner
Elisabeth Wallner
Sebastian Wirnsberger
Carina Wöran



Dr.ⁱⁿ Ulla Diltzsch

Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie), Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Supervisorin (ÖVS, ÖAGG), Lehrbeauftragte an der Donau-Universität-Krems und im ÖAGG (Fachspezifikum IG)

5110 **Oberndorf**, Kirchplatz 5/2.Stock
Tel. 06272-6013 • praxis@diltzsch.at
www.diltzsch.at

ARBEITSSCHWERPUNKTE

- ▶ Psychotherapie für Erwachsene
- ▶ Supervision und Coaching



Radegundis Hering

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Katathym Imaginative Psychotherapie)

5110 **Oberndorf**, Galerie Oberndorf
Salzburger Straße 56/1. Stock – barrierefrei
Tel. 0664-27 01 988
info@psychotherapie-imagination.at
www.psychotherapie-imagination.at

ARBEITSSCHWERPUNKT

- ▶ Psychotherapie für Erwachsene, Jugendliche und Kinder
- ▶ Ausbildung in BASKET (Bindungsbasierte Ambulante auf Säuglinge, Kinder und Eltern bezogene Therapie) und CARE-Index Kurs



Ute Rohrer, MA

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Integrative Therapie)

5110 **Oberndorf**
Salzburgerstraße 79 – Ärztezentrum
Tel. 0664-52 27 308
willkommen@praxis-rohrer.at
www.praxis-rohrer.at

ARBEITSSCHWERPUNKT

- ▶ Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Mag.^a Elisabeth Wallner

Psychotherapeutin (Katathym Imaginative Psychotherapie) & Coach

5110 **Oberndorf**, Paracelsusstraße 39
Tel. 0676-93 89 908
elisabeth.wallner@psychotherapie-oberndorf.at
www.psychotherapie-oberndorf.at

ARBEITSSCHWERPUNKTE

- ▶ Psychotherapie für Erwachsene
- ▶ Coaching und Stressbewältigung



Andreas Grabner, BA

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision (Personzentrierte Psychotherapie), Sozialarbeiter

5110 **Oberndorf**, Galerie Oberndorf
Salzburger Straße 56/1. Stock – barrierefrei
Tel. 0680-12 83 704
praxis-grabner@sbg.at
www.psychotherapie-grabner.at

ARBEITSSCHWERPUNKTE

- ▶ Psychotherapie für Erwachsene und Jugendliche (Einzelpersonen, Paare, Familien)
- ▶ Psychotherapie in Englisch



Mag.^a Monika Holzinger

Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

5110 **Oberndorf**, Paracelsusstraße 39
Tel. 0650-83 19 884
monikaholzinger@gmx.at

ARBEITSSCHWERPUNKT

- ▶ Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Mag. Helmut Seyss-Inquart

Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie), Gerontopsychotherapeut

5111 **Bürmoos**, Georg Rendl Weg 26
Tel. 0699-10 66 44 33
h.seyss@aon.at

ARBEITSSCHWERPUNKT

- ▶ Psychotherapie für Erwachsene



Mag. (FH) Sebastian Wirnsberger

Psychotherapeut (Systemische Familientherapie), Sozialarbeiter, Elementarpädagoge, Mitarbeiter Verein JoJo

5110 **Oberndorf**, Kirchplatz 5
Tel. 0650-39 15 337
mail@psychotherapie-wirnsberger.at
www.psychotherapie-wirnsberger.at
www.moorwaldpraxis.at

ARBEITSSCHWERPUNKTE

- ▶ Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- ▶ Einzel- Paar- Familientherapie



Mag.^a Claudia Hager

Psychologin, Psychotherapeutin (Psychodrama), Kinder- und Jugendlichentherapeutin

5110 **Oberndorf**
Franz-Xaver Grimm-Straße 30/1. Stock
Tel. 0699-814 14 369
cl.hager@gmx.at

ARBEITSSCHWERPUNKTE

- ▶ Psychotherapie für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Paare, Gruppen
- ▶ Vortragstätigkeit, Beratung und Supervision



Dr. Helmut F. Novak

Psychotherapeut (Systemische Familientherapie), Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie (Intensivmedizin); ÖÄK-Diplome Psychosomatik, psychosoziale Medizin und spezielle Schmerztherapie

5110 **Oberndorf**, Galerie Oberndorf
Salzburger Straße 56/1. Stock – barrierefrei
Tel. + Fax 06272-40 655 • Mobil 0676-93 12 004
nervenzentrum@gmx.at • h.novak@salk.at

ARBEITSSCHWERPUNKT

- ▶ Psychotherapie für Erwachsene (Einzelpersonen, Paare, Familien und Gruppen)



MMag. Roland Stögbuchner

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision (Verhaltenstherapie)

5110 **Oberndorf**, Paracelsusstraße 39
Tel. 0650-83 19 885
Roland.Stoegbuchner@gmx.at

ARBEITSSCHWERPUNKT

- ▶ Psychotherapie für Erwachsene, Jugendliche und Kinder (Einzelpersonen, Paare, Familien und Gruppen)



Mag.^a (FH) Carina Wöran MSc

Psychotherapeutin (Psychodrama), Sozialarbeiterin und Pädagogin

5120 **St.Pantaleon**, Lindenweg 23
Tel. 0650-28 78 760
carina.woeran@gmx.at
www.carina-woeran.at

ARBEITSSCHWERPUNKTE

- ▶ Psychotherapie für Erwachsene, Kinder und Jugendliche
- ▶ Paartherapie
- ▶ Aufstellungsarbeit