

Möglicherweise kennen Sie Unentschiedenheit sehr gut. Eine Frage oder Anforderung wird an Sie gestellt und dann:

einerseits ..., andererseits ...

Ihr Verhalten (z. B. Ihre Antwort) in solchen Situationen wird oft weder „Ja“ noch „Nein“ sein, sondern irgend etwas dazwischen. Vielleicht wird es ein „Vielleicht“ ausdrücken?

Wahrscheinlich kennen Sie das unangenehme Gefühl, das Sie in diesen Augenblicken beschleicht. Sicher aber kennen Sie eine unwirsche oder unsichere Reaktion jener Menschen, die eine klare Antwort von Ihnen erwarten.

Es liegt auf der Hand, daß es dadurch immer wieder zu schwierigen Situationen mit Ihnen selbst und Ihrer Umwelt kommt.

Das ist einer der Bereiche, in denen

Psychotherapie

sehr umfangreiche Änderungen bewirken kann.



Wenn Sie sich in einem oder mehreren der zuvor genannten Bereiche wiedererkennen, oder sonst psychotherapeutische Unterstützung wollen, arbeite ich gerne mit Ihnen an Ihrer persönlichen Entfaltung.

Thomas Zusanek

*Gestalttheoretischer Psychotherapeut
in Ausbildung unter Supervision*

Stellvertretender Leiter der Tagesstätte

Autistenzentrum Arche Noah

Praxisadresse:

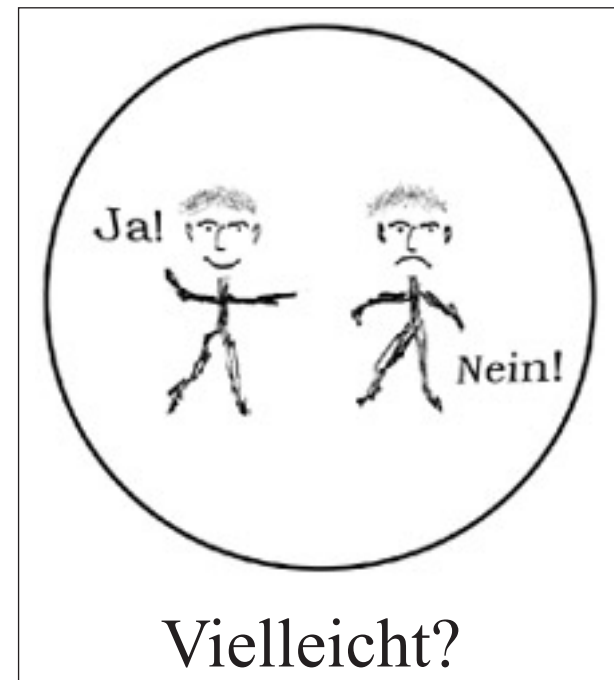
Kollergasse 17/8, 1030 Wien

thozusan@gmx.at

members.chello.at/zusanek

0699/1952 97 17 oder 01/952 97 16

Zwei Teile in mir ...



Kennen Sie das?

Psychotherapie kann in vielen Bereichen die Lebensqualität erhöhen. Solche Bereiche können z. B. sein:

ein kurzfristig auftauchendes oder schon länger bestehendes Gefühl von seelischem Unwohlsein (durch eine Krise oder eine Reihe von unangenehmen Ereignissen),

Depressionen oder depressions-ähnliche Verstimmungen,

eine Einschränkung der Lebensqualität durch häufig oder ständig auftauchende Schuldgefühle,

Schwierigkeiten mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und/oder in Beziehung zu bleiben,

Schwierigkeiten damit, Beziehungen zu beenden,

Spielball anderer Menschen zu sein oder gewesen zu sein (Täter/Opfer-Problematik, sexueller Mißbrauch),

den Eindruck haben minderwertig zu sein,

vor lauter Einteilung des Lebens nicht mehr zu sich selbst zu kommen,

sich selbst oder andere Menschen häufig in höchsten Tönen loben oder herunter zu machen.

Vielleicht wollen Sie aber auch nur:

überprüfen ob es Ihnen seelisch wirklich so gut geht, wie es Ihnen erscheint (Selbst-Evaluation),

u. a. durch Traumarbeit zu neuen Erkenntnissen gelangen,

eine Begleitung für einen schwierigen Lebensabschnitt haben.