

PSYCHOTHERAPIE · BERATUNG · SUPERVISION



Mag. Christoph Schmitz

MEIN ANGEBOT FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Wenn Kinder und Jugendliche Probleme und Schwierigkeiten haben, führt dies oft zu Stress bei den Eltern. Nicht selten mündet dies im ständigen Streit mit dem Kind oder Jugendlichen. Die Ursachen bleiben aber ungelöst.

Auch Kinder können unter Angstzuständen leiden. Trennungen und Scheidungen belasten mehr, als nach außen erkennbar ist. Und Aggressivität, Rastlosigkeit und Hyperaktivität betrifft immer mehr Kinder. Konflikte in der Schule sind scheinbar unlösbar.

Ich biete Ihnen meine Unterstützung bei diesen Problemen an!

Die Therapie stärkt, damit

- Ihr Kind wieder ausgeglichen und fröhlicher ist,
- Ihr Kind weniger Angst hat und mit seinen Ängsten besser umgehen kann,
- Sie nicht mehr andauernd in die Schule gehen müssen,
- Sie mit Ihrem Kind gemeinsam auch wieder Spaß haben und gemeinsam die Freizeit genießen können.





Es kann sein, dass Ihnen alles zuviel wird, Sie sich überfordert fühlen und dass die Zeit allein die Wunden nicht heilt. Auch wenn die Angst Ihren Alltag blockiert oder Sie unter Panikattacken leiden, brauchen Sie nicht länger versuchen, dies alleine zu bewältigen.

Einen Verlust zu bewältigen, kann eine große Herausforderung aber auch eine Chance sein. Die ständige Einsamkeit, müssen Sie nicht einfach ertragen. Wir können gemeinsam neue Wege suchen. Und wenn Sie sich in Ihrer Partnerschaft nicht mehr verstanden fühlen und häufiger Streit Ihre Beziehung nur noch lähmt, ist es sinnvoll, sich Hilfe von außen zu holen.

Ich möchte Ihnen helfen, gestärkt durchs Leben zu gehen.

Die Therapie begleitet Sie, damit

- Sie wieder ein unbeschwerteres, zufriedeneres Leben führen,
- Sie selbstbestimmter und stärker werden,
- Sie mit Ihren Schwierigkeiten besser umgehen können,
- Sie wieder zu Ihrem eigenen Leben finden.

MEIN ANGEBOT FÜR MÄNNER

Für viele Männer ist es nicht leicht, mit Belastungen umzugehen. Wenn Burn-Out und mangelnde Leistungsfähigkeit plagen, steht Mann dem oft ausweglos gegenüber. Arbeitslosigkeit oder die Angst, denn Anschluss an jüngere Kollegen zu verlieren kann am Selbstwert nagen. Wenn dann auch noch die Partnerschaft nicht „funktioniert“, wird der Druck immer größer.

Sie müssen das nicht alles alleine schaffen! Lassen Sie uns das gemeinsam besprechen.

Die Therapie fördert, dass

- Sie mehr Power gewinnen, aber nicht immer stark sein müssen,
- Sie wieder arbeitsfähig werden und mit Ihrem Beruf zufrieden sind,
- Sie neue Wege finden, mit Problemen und Schwierigkeiten umzugehen,
- Sie einen besseren Zugang zu Ihrer Partnerin finden,
- Sie wieder mehr Selbstwertgefühl haben.



„Bin ich die/der Einzige mit diesen Schwierigkeiten?“ In vielen Fällen lässt sich diese Frage mit Nein beantworten. Eine therapeutische Gruppe ist eine sinnvolle Alternative bzw. Ergänzung zu einer Einzeltherapie.

Eine Gruppe bietet die Chance,

- mit den eigenen Schwierigkeiten nicht allein zu bleiben und zu lernen, besser damit zurecht zu kommen
- Verständnis und Wertschätzung zu finden
- Feedback von mehreren Personen zu bekommen und somit eigene Potentiale und Fähigkeiten besser zu erkennen und zu nutzen
- an dem eigenen Verhaltensmustern zu arbeiten und neue Verhaltensweisen auszuprobieren
- gemeinsam neue Wege zu suchen



Mögliche Themen z.B.

- „Wo die Angst ist, da ist die Aufgabe.“ – Wege aus der Angst
- „Nimm Abschied und gesunde!“ – Trauergruppe
- „Männer in Bewegung“ – Männergruppe

Die Größe der Gruppen variiert zwischen drei und acht Personen. Aktuelle Angebote und Termine auf Anfrage.

GRUPPENANGEBOTE: ERGÄNZUNG & ALTERNATIVE

SUPER-VISION: DEN EIGENEN HORIZONT ERWEITERN

Wenn die Arbeitszufriedenheit viele Wünsche offen lässt, wenn berufliche Probleme über den Kopf wachsen oder wenn Burn-out droht ist Supervision eine hilfreiche Unterstützung. Dabei werden aktuelle Konflikte und Belastungen bearbeitet, strukturelle Gegebenheiten reflektiert und neue Ressourcen aufgedeckt.

Mögliche Ziele von Supervision sind:

- Erhaltung der Arbeitszufriedenheit
- Entdeckung noch ungenützter Ressourcen

- Verbesserung der Qualität der eigenen Arbeit
- Vorbeugung persönlicher Überlastung (Burn-out)
- Konstruktive und konsequente Weiterentwicklung des eigenen Arbeitsbereiches

Zielgruppen: psychosoziale Berufe im Gesundheitsbereich, helfende Berufe, LehrerInnen, pastorale Berufe

Supervision ist einzeln oder in der Gruppe möglich. Die aktuellen Angebote übermittle ich Ihnen gerne auf Anfrage.



MAG. CHRISTOPH SCHMITZ

- Jahrgang 1968, verheiratet, zwei Kinder
- seit 2000 Psychotherapeut in Gloggnitz
- jahrelange klinische Erfahrung (AKH Wien, Landes-
klinikum Neunkirchen, LKH Salzburg)
- Ausbildung in „Personenzentrierter Psychotherapie“ und „Spiritual Care“
- Weiterbildung in „personenzentrierter Gruppenarbeit und Gruppentherapie“
- Weiterbildung in „personenzentrierter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie“



PSYCHOTHERAPIE BERATUNG SUPERVISION

„Ich bin überzeugt, dass menschliche Begegnung, wenn sie in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre stattfindet, heilsam sein kann. Eine therapeutische Beziehung löst nicht alle Probleme von heute auf morgen, hilft aber, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und zu stärken. So können Sie schwierige Situationen und belastende Ereignisse besser bewältigen“.

MAG. CHRISTOPH SCHMITZ

Adresse: 2640 Gloggnitz, Zeile 26

Telefon: 0676-6752594

E-Mail: psypraxis.gloggnitz@aon.at

Web: www.therapie-gloggnitz.at

Mein Angebot für Sie:

- Einzeltherapie
- Gruppentherapie
- Supervision

Krankenkassenrefundierung

- anteilige Kostenrückerstattung
möglich
- begrenzte Anzahl an kostenfreien
Therapieplätze