



maria bauer

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE
UND SYSTEMISCHE BERATUNG

ÜBER MICH



Ich bin 38 Jahre alt, lebe mit Mann, Sohn und Kater in Wien und arbeite auch da.

Ich habe großen Respekt vor den Menschen und der Vielfalt an Sicht- und Herangehensweisen im Umgang mit sich und den Anforderungen des Lebens. Ich betrachte mich als eine Art Katalysator, ich stelle all meine Erfahrungen und Methoden zur Verfügung, damit die KlientIn zu einer für sie, zu ihrem Lebenskonzept passenden, höheren Lebensqualität kommen kann, andere als die bestehenden Lösungen finden kann.

Ich begleite sie dabei mit großer Behutsamkeit und Wertschätzung und ihrem Tempo entsprechend.

Ein Satz der mich begleitet und seit langem leitet:

Glücklichsein ist ein Geburtsrecht!

DER NUTZEN

Der Begriff *Psychotherapie* stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet ursprünglich, den ganzen Menschen – das heißt seine Seele, sein Gemüt, seinen Verstand, seine Lebenskraft – zu unterstützen, zu heilen, zu pflegen und auszubilden.

Ziel ist es, seelisches Leid zu heilen oder zu lindern, in Lebenskrisen zu helfen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern.

Systemische Psychotherapie und Persönlichkeitsentwicklung sieht den Menschen als ein Individuum, das in Beziehungen (Herkunfts- und Gegenwartsfamilie, Beruf, gesellschaftliches Umfeld) eingebettet ist. Probleme und deren Lösungen werden auch in Zusammenhang mit dem sozialen Umfeld gesehen.



DIE METHODE

Systemische TherapeutInnen gehen von der Autonomie des Menschen aus und betrachten diesen als Experten seiner selbst.

Das gemeinsame Gespräch – mit gezielten Fragen und kreativen Interventionen – ist darauf ausgerichtet, neue, zielführende Sichtweisen kennen zu lernen, festgefahrene Muster im Umgang mit sich selbst und anderen in Bewegung zu bringen und hilfreiche Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Durch Bewusstmachen und Erweitern der eigenen Stärken und Fähigkeiten können neue Lebensperspektiven und erhöhte Lebensqualität gewonnen werden.

Systemische Therapie ist vom Bundesministerium für Gesundheit und Frauen als wissenschaftliche Behandlungsmethode anerkannt.

ICH ARBEITE MIT...

- Einzelpersonen
- Paaren
- (Teil-) Familien
- Gruppen
- Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und alten Menschen

MEINE SCHWERPUNKTE

- Ängste, Panikattacken, Phobien, Zwänge
- Berufliche Themen (Stress, Burnout, Mobbing...)
- Beziehungsprobleme
- Depression
- Familie und Stieffamilie
- Konfliktmanagement
- Krisenbewältigung
- Psychosomatische Beschwerden
- Selbstwertstärkung
- Sinn- und Zielfindung
- 1+1=3 Wenn ein Kind kommt
(Ich, Paarbeziehung, Familie)
- Verlust und Trauer



KONTAKT

Praxis Maria Bauer

Freyenthurm-gasse 8/5
1140 Wien

Tel.: 0664 44 44 094

www.mariabauer.at

