

## Meine Arbeits-Grundsätze

Ich versuche Sie auf  
**Ihrem Weg**  
zu begleiten

Folgende Haltung ist mir  
dabei wichtig:

Akzeptanz  
Wertschätzung  
eine ganzheitliche Sichtweise

Ich bin **Psychologin und  
Psychotherapeutin** und arbeite  
auf Grundlage der  
**Gestalttheoretischen Psychotherapie.**

Psychotherapie kann sinnvoll sein, wenn  
Sie eine der folgenden Aussagen mit „Ja“  
beantworten

- Ich fühle mich krank oder habe Schmerzen, obwohl mich der Arzt für organisch gesund erklärt hat
- Seit längerer Zeit halte ich mich nur noch mit Tabletten aufrecht
- Ich habe Ängste, die mich belasten oder einschränken: z.B. vor dem Kontakt mit meinen Mitmenschen
- Ich fühle mich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert
- Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine Freude
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchssituation (z.B.: schwere Krankheit, Arbeitslosigkeit, Trennung, Scheidung)
- Ich bin süchtig nach Alkohol, Einkaufen oder Computerspielen

## Mag. Ursula Löffler, MBA, MTD

Praxis für Psychotherapie



### Terminvereinbarung:

[praxis@psychotherapie-loeffler.at](mailto:praxis@psychotherapie-loeffler.at)  
[www.psychotherapie-loeffler.at](http://www.psychotherapie-loeffler.at)

Tel.: +43 664 54 121 94

A-5020 Salzburg  
Santnergasse 45/5

A-1070 Wien  
Kaiserstraße 71/II/15



## Erstgespräch

Das Erstgespräch dient vor allem dem gegenseitigen Kennenlernen.

Im Mittelpunkt stehen auch Ihre **Beweggründe, Ihre Motive und Ihre Erwartungen** für eine Psychotherapie.

Im Verlauf des Erstgesprächs werden zudem die Rahmenbedingungen geklärt - wie die Häufigkeit der Sitzungen (üblich ist anfangs eine Sitzung pro Woche), das Honorar und das Setting.

Als Psychotherapeutin bin ich zur **uneingeschränkten Verschwiegenheit** dritten Personen gegenüber verpflichtet.

## Therapieverlauf

Thema einer Therapiestunde ist im Wesentlichen das, was Sie einbringen.

Es gibt **keine festgelegte Reihenfolge**, in der Ihre Probleme und Beschwerden bearbeitet werden. Jede Therapieeinheit und die gesamte Therapie kann aber gut mit den Begriffen „Auftauen – Verändern – Neustabilisieren“ beschrieben werden.

## Dauer und Abschluss

Die Dauer hängt vom Psychotherapieziel und der Art und Schwere der Störung ab.

Ich biete sowohl **kurzfristige Krisenintervention** als auch **mittel- und langfristige Psychotherapien** an.

## Für wen ist Psychotherapie?

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.

## Meine Methode

Wesentlich ist in der Therapie, mit sich und den eigenen, auch verborgenen Gefühlen, Gedanken, Empfindungen und Wünschen in Kontakt zu kommen.

Neben dem professionellen Gespräch werden hier auch **erlebnisaktivierende Methoden** eingesetzt. Darunter versteht man z.B. die Arbeit mit Bildern, Träumen, Rollenspielen, inneren Dialogen und Körperempfindungen.