

belastenden Gefühlen und
Emotionen auf der Spur sein

sich in einem vertrauensvollen
Gespräch öffnen können

Halt finden an einer
professionellen Hand

sich entlasten von den Sorgen
und Ängsten, die einem das
Leben bereit hält

alte Wunden verstehen
und heilen

neue Perspektiven für die
Zukunft entdecken

**Die zentrale Hypothese des person-
zentrierten Ansatzes besagt, dass
Individuen in sich selbst eine Fülle
von Hilfsmitteln für ihr Selbst-
verständnis, für die Änderung
ihres Lebenskonzeptes, ihrer
Einstellungen und Verhaltens-
weisen haben.**

Carl Rogers

Kontakt:
1100 Wien, Inzersdorfer Str. 119/16
4. Stock
Mobil: 0677 628 07 365
Mail: Fuchs.Anna.Elisabeth@gmx.at
Netz: www.psyonline.at/fuchs-anna

Anfahrt:
Straßenbahnlinie 1, bis Haltestelle
Davidgasse/Knöllgasse
Autobuslinie 7A vom Reumannplatz
(U1) oder Philadelphiabrücke (U6)
bis Davidgasse/Knöllgasse



Vertrauen in den
eigenen Lebensprozess



Anna Fuchs

Personzentrierte
Psychotherapie

"Ein gutes Leben ist ein Prozess, kein statischer Zustand." Carl Rogers

Ein gutes Leben führt nicht der, der immer glücklich ist, sondern der, der imstande ist, Hürden und Schicksalsschläge zu bewältigen und an jeder Herausforderung zu wachsen.

Gezielte Entwicklung braucht Sicherheit und professionelle Unterstützung

Als Therapeutin möchte ich Ihnen einen hilfreichen und förderlichen Rahmen bieten. In einer vertrauensvollen Atmosphäre sind Lernen und persönliche Entwicklung möglich.

Sie sollen sich gut aufgehoben fühlen.

Mit bedingungsfreier Wertschätzung und Einfühlungsvermögen möchte ich Sie dabei begleiten, Ihren Weg (wieder) zu finden.

Die Schutz bietende psychotherapeutische Beziehung hilft Leidenszustände zu lindern und Probleme anzugehen. Im Vertrauen auf die ganzheitliche Kraft, die jedem Menschen innewohnt, sollen dabei Ihre Ressourcen und Stärken (wieder)entdeckt, aktiviert, gefördert und in Ihren Alltag integriert werden.

Gerne begleite ich Sie, wenn Sie

- * Angehörige/r eines Menschen sind, der abhängig ist, z.B. von Alkohol, Tabletten, Arbeit, Glücksspiel, Beziehungen, Sex, Internet und besser damit umgehen lernen wollen.
- * selbst mit einer Sucht belastet sind und davon frei werden wollen.
- * an einer Essstörung leiden und zu einem gesunden und genussvollen Umgang mit Nahrung kommen wollen.
- * an Angst und Panikattacken leiden und damit umgehen lernen wollen.
- * Depressionen bewältigen möchten.
- * an Stress und Burnout leiden und neue Bewältigungsstrategien lernen wollen.
- * Schmerz und Trauer bei Verlust eines nahestehenden Menschen durch Tod, Trennung oder Scheidung durchzustehen haben.
- * an körperlichen Beschwerden ohne organischer Erkrankung leiden.
- * chronisch körperlich krank oder Angehörige/r sind und sich unterstützen lassen möchten.

Seit 1985 intensive Auseinandersetzung mit Sucht und Abhängigkeiten, sowohl von Betroffenen als auch von Angehörigen.



Zum Kennenlernen und Finden einer gemeinsamen Arbeitsbasis biete ich ein halbstündiges kostenfreies Erstgespräch an.

Settings: Einzelpersonen, Paare.

Ich arbeite mit jungen Erwachsenen (ab 18 J), Erwachsenen und älteren Menschen.

Zu meiner Person: Ich bin 1956 geboren, im Burgenland aufgewachsen, Mutter von zwei Söhnen und dreifache Großmutter. In meinem ersten Beruf war ich in einer Non-Profit-Organisation als Sekretärin tätig.