



Mag. Kerstin Nossek
Psychotherapie

Personzentrierte Psychotherapeutin
in Ausbildung unter Supervision

*„In allen lebendigen Dingen gibt es
Unregelmäßigkeiten und Abweichungen.
Das Unperfekte ist das menschliche Maß!“*

- Friedensreich Hundertwasser -

Wer ich bin und was ich tue.

Ich bin 1984 in Wien geboren. Nach Abschluss der Ausbildung an der Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik war ich nahezu zehn lehrreiche und freudvolle Jahre als Kindergartenpädagogin in Teilzeit tätig. Währenddessen studierte ich Bildungswissenschaften an der Uni Wien und begann meine Ausbildung zur Psychotherapeutin. Nachdem ich mein Studium beendet hatte, wollte ich mich beruflich weiterentwickeln und arbeite daher seit 2014 an einer kinder- und jugendpsychiatrischen Abteilung als Sozialpädagogin. Seit 2017 bin ich Mutter einer Tochter, was eine ganz neue und sehr erfüllende Aufgabe für mich ist. Seit 2018 bin ich zusätzlich als Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision tätig.



Warum ich Psychotherapeutin bin.

Schon zu Schulzeiten interessierte ich mich sehr für Fächer wie Psychologie, Pädagogik und Philosophie, welche sich alle im weiteren Sinne mit dem "Gewordensein" des Menschen auseinandersetzen. Ich entdeckte eine Neugier in mir, herausfinden zu wollen was mich selbst und andere, zu den Menschen macht die sie sind. Was bewegt uns, damit wir uns in diese oder jene Richtung entwickeln? Wie kann es gelingen, trotz schwieriger Lebensumstände, ein erfolgreiches Leben zu führen? Welche Einflüsse sind ausschlaggebend dafür, dass ein Kind später ein zufriedener Erwachsener wird?

Angeregt durch Fragen wie diese, entstand in mir der Wunsch Menschen in schwierigen Lagen zu unterstützen. Erst im Laufe des Studiums bekam Antworten. Ich kam in Berührung mit dem Fach-

gebiet der Psychotherapie, wodurch sich für mich ein sinnvolles Ganzes ergab. Ich hörte zum ersten Mal etwas über Carl Rogers und den Personzentrierten Ansatz und war fasziniert von der Schlichtheit seiner Lehre. Wie sich herausstellte war es gleichermaßen simpel wie auch komplex die von Rogers postulierten Kernbedingungen (Empathie, bedingungsfreie Wertschätzung und Echtheit) umzusetzen und so Persönlichkeitsveränderung in Gang zu bringen.

Personzentrierte Psychotherapie hat sich für mich als der Weg erwiesen, durch den ich einen Beitrag leisten kann. Einen Beitrag dazu, dass Menschen mehr sie selbst sein dürfen, sich selbst besser verstehen und mit ihrem Sosein in Einklang kommen. Oder wie Rogers sagte: "Die zu werden, die sie sind."

Was ich Ihnen anbieten kann.

Psychotherapie verstehe ich als einen Prozess des Sich-vertraut(er)-machens mit sich selbst. Meine Aufgabe dabei sehe ich vor allem darin, Sie als präsenten Gegenüber in diesem Prozess zu begleiten. Durch ein Beziehungsangebot, welches frei von Erwartungsdruck und Beurteilungen ist, kann es gelingen sich selbst besser zu verstehen, Belastendes loszulassen und Neues zu wagen.

In solch einem Beziehungsklima gelingt es mit der Zeit (wieder) mehr Augenmerk darauf zu legen, wie Sie selbst ihr Leben gestalten wollen, anstatt Erwartungen anderer zu erfüllen. Dies ist ein Weg, der nicht nur einfach ist, aber auch sehr bereichernd sein kann. Gerne würde ich diesen Weg mit Ihnen gehen, so lange wie Sie es möchten.



Wann Sie bei mir richtig sind.

- In persönlichen Krisen und Wendepunkten.
- Bei familiären oder Partnerschaftskonflikten.
- Wenn Sie sich in Ihrem Leben unzufrieden fühlen
- Bei Ängsten, Stress oder innerer Unruhe
- Wenn Sie physische oder psychische Gewalt erfahren haben
- In belastenden Lebenssituationen
- Wenn Sie das Gefühl haben, nicht zu schaffen, was sie sich vornehmen
- Bei Schwierigkeiten in persönlichen Beziehungen
- Wenn viel Druck und Verantwortung auf Ihnen lasten
- Nach einschneidenden und belastenden Ereignissen
- Bei psychosomatisch bedingten Schmerzen oder Leidenszuständen
- Wenn Sie sich oft traurig und alleine fühlen

Oder...

...wenn Sie einfach jemanden zum Reden brauchen, der Ihnen empathisch zuhört, Sie bedingungslos wertschätzt und Ihnen ein authentisches Gegenüber ist.



Mag. Kerstin Nossek
Psychotherapie

Kienmayergasse 16/16, 1140 Wien
+43 (0)660 / 347 82 54
mail@kerstinnossek.at
www.psychotherapie-kerstinnossek.at