

## Was ist Existenzanalyse?

Es ist ein psychotherapeutisches Verfahren welches zum Ziel hat, den Menschen zu befähigen mit innerer Zustimmung zum eigenen Dasein und Handeln leben zu können.

## Verschwiegenheit

Als Psychotherapeutin bin ich gesetzlich uneingeschränkt gegenüber allen zu strengster Verschwiegenheit verpflichtet.

PsychotherapeutInnen in Ausbildung unter Supervision befinden sich in der letzten Phase der Psychotherapie-Ausbildung und arbeiten unter Supervision, d.h. sie werden von erfahrenen PsychotherapeutInnen begleitet und beraten.

PsychotherapeutInnen in Ausbildung unter Supervision bieten üblicher weise Psychotherapie zu günstigeren Konditionen an. Allerdings leisten die Krankenkassen in diesem Fall keine Kostenzuschüsse.

## KONTAKT

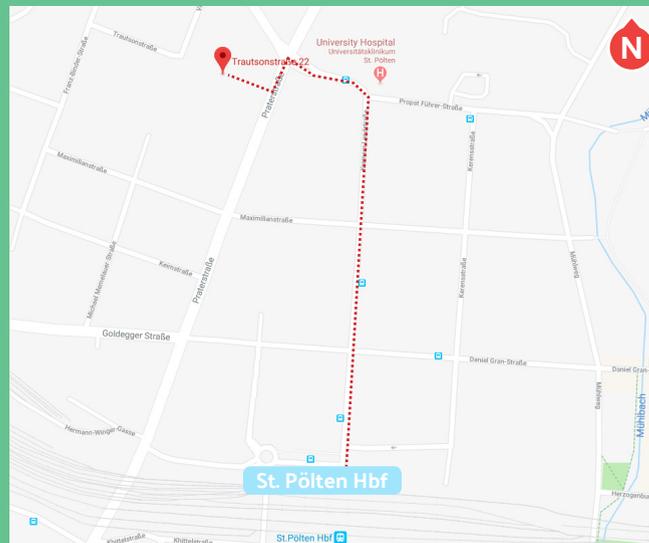
**Susanne Tobias**

**Adresse:** Trautsonstraße 22 Tür 5  
3100 St. Pölten

**Telefon:** 0660 9124024

**Mail:** [susanne.tobias@gmx.at](mailto:susanne.tobias@gmx.at)

**Website:** [www.psychotherapie-tobias.at](http://www.psychotherapie-tobias.at)



**SUSANNE TOBIAS**

Psychotherapeutin in Ausbildung  
unter Supervision

Existenzanalyse

# GRÜNDE FÜR EINE PSYCHOTHERAPIE

- Ich habe Ängste, die mich belasten oder einschränken: z.B. vor dem Kontakt mit meinen Mitmenschen, vor Autoritäten, vor großen Plätzen, vor engen Räumen, vor Prüfungen.
- Es plagen mich oft Gedanken, über die ich mit niemanden zu sprechen wage (Scham- und Schuldgefühle, Hassgefühle, Unzulänglichkeitsgefühle, das Gefühl, verfolgt oder fremdbestimmt zu werden)
- Ich fühle mich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert.
- Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine Freude am Leben.
- Ich bin traurig und vereinsamt.
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchssituation (z.B. schwere Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfälle, ...), die schwer zu bewältigen ist.
- Ich denke manchmal an Selbstmord.
- Ich lebe in einer Beziehung, die mich sehr belastet.
- Ich habe wiederkehrend große Probleme im Kontakt mit anderen Menschen (z.B. am Arbeitsplatz)
- Ich bin süchtig - nach Alkohol, Drogen, Essen, Hunger, Liebe, Spielen.
- Ich fühle mich innerlich gezwungen, ständig das selbe zu denken oder zu tun (z.B. zwanghaftes Waschen, Zusperrn, Grübeln), obwohl dies mein Leben sehr einengt.
- Ich sollte meine Fähigkeiten besser ausschöpfen und weiß nicht wie.
- Ich komme mit meiner Sexualität nicht zurecht.
- Ich habe Angst vor Entscheidungen, und das quält mich.

## ÜBER MICH



### Zur Person:

Ich wurde 1966 in Graz geboren, bin verheiratet und Mutter zweier erwachsener Kinder.

### Ausbildungen / Tätigkeiten:

- Matura am BORG für Studierende der Musik (GRAZ)
- Lehrabschluss Druckformtechnikerin (WIEN)
- Ausbildung zur Lebens / Sterbe- und Trauerbegleiterin (ST. PÖLTEN)
- Psychotherapeutisches Propädeutikum (WIEN)
- Ausbildung zur Psychotherapeutin / Existenzanalyse (GLE Wien)
- Praktikum Rehaklinik Hollenburg
- Praktikum Landesklinikum Mauer / Amstetten
- mehrjährige ehrenamtliche Tätigkeiten im Kinder- und Jugendbereich
- ehrenamtliche Sterbebegleitung im Hospiz (St. Pölten)

### Mein Angebot / Setting:

- Psychotherapie
- Supervision
- Beratung
- Coaching
- Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung
- Einzel- Paar- und Gruppensetting

## PRAXIS



Die Praxis ist vom Bahnhof St.Pölten etwa 10 Gehminuten entfernt.

Sie befindet sich ganz in der Nähe des Universitätsklinikums und ist mit dem LUP, Station „Krankenhaus Haupteingang“ in 4 Gehminuten leicht erreichbar.

Die Praxis befindet sich im 1. Stock und ist nicht barrierefrei.