



„Viele Leute möchten in ihrer Entwicklung immer große Sprünge machen. Das ist schon recht, doch bedenke, dass du dabei die Schönheit jedes einzelnen Schrittes übersiehst. Jeder kleine Schritt hat seinen eigenen inneren Plan. Möchtest du ihn nicht kennenlernen? Wenn du achtsam Schritt für Schritt in deiner inneren Entwicklung weitergehst, machst du die Erfahrung, dass du innerlich stärker wirst, und dir wird auch bewusst, was du für das große Ziel getan hast.“ Gurumayi

Als Gestalttherapeutin möchte ich sie bei Ihren eigenen Entwicklungsschritten unterstützen.

In der Gestalttherapie geht es nicht nur ums Reden und Verstehen, sondern viel mehr ums Spüren, Wahrnehmen und Ausprobieren von neuen Handlungsmöglichkeiten. Dadurch können Sie Ihr eigenes Potenzial wiederentdecken.

Es gibt viele Beweggründe, die Menschen dazu bringen, eine psychotherapeutische Hilfe aufzusuchen. Es muss nicht unbedingt eine Krankheit und Wunsch nach Heilung sein, was Sie zur Psychotherapie motiviert. Sie sind bei mir auch mit dem Wunsch nach persönlichem Wachstum oder Selbstentdeckung willkommen.



Mag. Petra Pankova, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision, Integrative Gestalttherapie
www.psychotherapiepetrapankova.at

Beispiele für Themen für eine Psychotherapie:

Depression

Ängste, Soziale Ängste

Umgang mit Stress, Burn-out Prävention, Berufsleben

Mobbing

Selbstwertprobleme

Trauma

Psychosomatische Krankheiten

Körperliche Krankheiten und ihre psychischen Auswirkungen

Demenz (auch für Angehörige)

Beziehungen

Verlust, Trauer, Trennung

Sexualität

Persönliches Wachstum

Migration, Integration

...