

Intro

...

Worte, Farben und Töne

führen zu Bedeutungen in uns

diese berühren das Leben in uns

und wir wollen dieses Leben

zum Ausdruck bringen

...





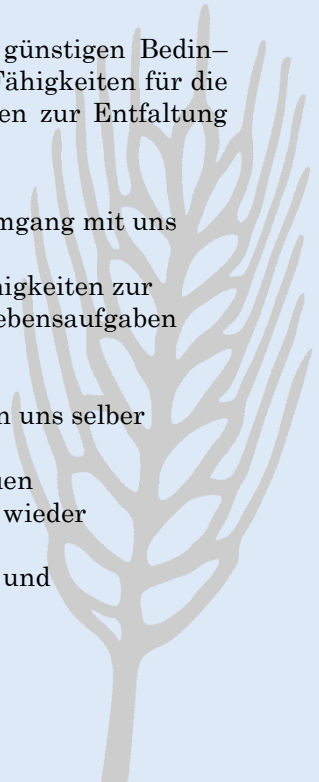
Die Ähre

Ein Getreidekorn kann unter günstigen Bedingungen zu einer Ähre mit vielen Körnern heranreifen. Das hat die Natur so eingerichtet.

Viele Fähigkeiten für viele Aufgaben

Auch wir Menschen können unter günstigen Bedingungen sinnvoll wachsen und viele Fähigkeiten für die Bewältigung unserer vielen Aufgaben zur Entfaltung bringen. Hilfreich dabei sind

- ein geduldiger und liebevoller Umgang mit uns selbst und anderen
- uns bei der Entwicklung von Fähigkeiten zur Bewältigung von Alltags- und Lebensaufgaben unterstützen lassen
- die eigene Position stärken
- Aktivitäten für den Ausdruck von uns selber fördern
- der eigenen Entwicklung vertrauen
- die eigenen Bemühungen immer wieder weiterführen und
- uns an den gemachten Schritten und Erfolgen immer wieder erfreuen



Information

Kontakt

Informationen zu Terminen,
Gruppen und Themen sowie
Anmeldungen



- 0316 / 814 813 – effizient
- lebenspraktisch@aon.at

„lebenspraktisch“ deswegen, weil Psychologie,
Supervision und vor allem Psychotherapie
lebenspraktisch sein soll.

Person

- Jahrgang 1960
- in selbständiger Tätigkeit seit 1994

Praxisadresse

- Klosterwiesgasse 43 in 8010 Graz



Orientierung – worum es geht

Im Leben kommen wir auch mit schwierigen oder konflikthaftern Situationen in Berührung.

Viele können wir ohnehin selber nach und nach bewältigen.

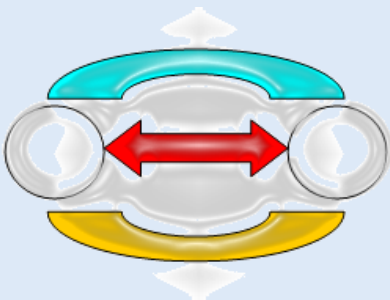
Für andere Situationen genügen uns Rat und Hilfe von Bekannten oder Freunden.

Für manche Situationen, wie bei Konflikten mit uns selbst oder im Zusammenleben, im Beruf, bei körperlichen Symptomen, seelischen Schwierigkeiten oder Erkrankungen brauchen wir konkrete Unterstützung von Personen, die sich beruflich damit befassen.

Dann geht es in unserem Leben immer wieder um die Erreichung von konkreten Vorhaben und Zielen.

Auch hier können wir konkrete Unterstützung bei der Entwicklung entsprechender Fähigkeiten und der Bewältigung sich zeigender Konflikte brauchen.

Dabei geht es neben Lern-, Leistungs- oder Beziehungsfähigkeit auch um Motivation, Ausdauer, Entspannung, Zuversicht, Disziplin und um den Umgang mit Erfolg.



Sichtweise

Wir Menschen haben

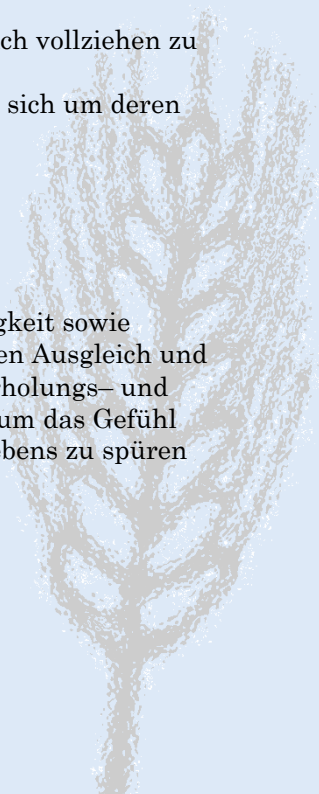
- aufgrund unserer langen Kindheit eine lange Lern- und Erfahrungsgeschichte, auf der wir unser weiteres Leben aufbauen
- gleichzeitig auch einen lebenslangen Entwicklungsprozess und
- eine konkrete Lebenssituation mit Arbeit, Beziehungen, Bedürfnissen, Vorhaben und Zielen
- Lebensumstände und Beziehungen, in denen wir eingebettet leben, wie der Fluss in seinem Flussbett

Es gilt also auch immer wieder

- Ereignisse, Krisen und Situationen aufzuarbeiten
- sich einen Überblick und Perspektiven zu erarbeiten
- Entwicklungen zu fördern und sich vollziehen zu lassen
- Ziele zu setzen, anzustreben und sich um deren Erreichung zu bemühen

Parallel dazu ist es gut unsere

- psychische Stabilität,
- Beziehungs- und Leistungsfähigkeit sowie
- Möglichkeiten für einen sinnvollen Ausgleich und einen persönlichen Ausdruck (Erholungs- und Ausdrucksfähigkeit) zu fördern, um das Gefühl eines sinnvollen und erfüllten Lebens zu spüren



Arbeitsweise

Methodik

Die Transaktionsanalyse beschäftigt sich mit dem Erleben, Denken und Verhalten von Menschen, ob nun alleine, in einer Beziehung, in einer Gruppe oder auch generationenübergreifend.

Sie ist ein methodenintegrierendes und methodenübergreifendes Modell für Kommunikation, Beratung, Supervisions und Psychotherapie.

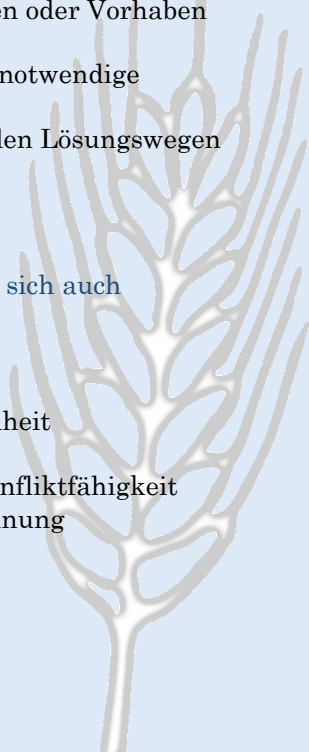
So können auch körperbezogene und tiefer gehende Elemente wertvolle Berücksichtigung finden.

Zentrale, weitere Arbeitsaspekte sind

- zusätzlich zum bisher Beschriebenen
- die Begründung einer sinnvollen Zusammenarbeit, die sich an selbst gewählten Zielen oder Vorhaben orientiert
- das für das Erreichen von Zielen notwendige Entwickeln von Fähigkeiten
- die Einbeziehung von zielführenden Lösungswegen und Konfliktbearbeitung

In einer Zusammenarbeit entwickeln sich auch

- Selbstbestimmtheit
- situative Präsenz
- körperliche und seelische Gesundheit
- Beziehungs- und Lernfähigkeit
- eine zunehmende Kritik- und Konfliktfähigkeit
- Ausdauer, Disziplin und Entspannung
- Sinn und Lebensfreude



Arbeitsformen (Setting)

Einzelarbeit

Die psychotherapeutische Arbeit zu zweit ermöglicht eine Konzentration auf den persönlichen Bereich und dessen Entwicklung.

Darauf aufbauend kann sich das Bedürfnis zeigen die eigenen Fähigkeiten in Bezug auf den Umgang mit anderen und ins Liebevollen hinein zu entwickeln.

Paararbeit

Die Form zu zweit rückt die Beziehung in den Mittelpunkt. Dies ermöglicht eine konstruktive Auseinandersetzung mit Liebe und Beziehungsdynamik sowie mit kontakt- und bindungsfördernden Elementen.

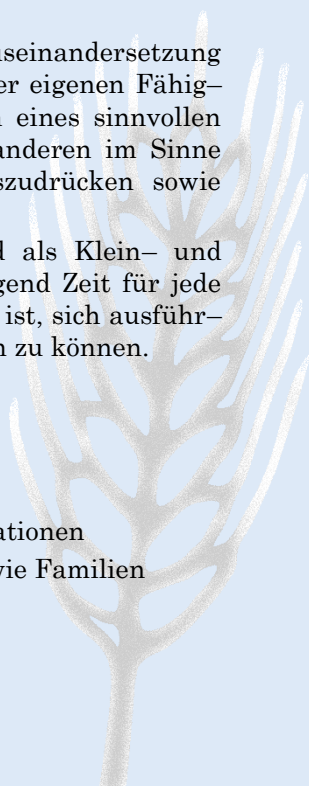
Gruppenarbeit

Die Gruppenarbeit ermöglicht die Auseinandersetzung mit anderen und die Erweiterung der eigenen Fähigkeiten im Hinblick auf das Erleben eines sinnvollen Gruppenprozesses: sich gegenüber anderen im Sinne eigener Ziele und Bedürfnisse auszudrücken sowie Gemeinschaft zu erleben.

Die Gruppenarbeit ist überwiegend als Klein- und Jahresgruppe angelegt, damit genügend Zeit für jede Person und ausreichend Gelegenheit ist, sich ausführlich genug mit einem Thema befassen zu können.

Gruppen können sich bilden zu

- Themen, wie z. B. Selbst-Basics
- Aufgaben, wie Teams in Organisationen
- Sinn- bzw. Zielorientierungen, wie Familien oder Gemeinschaften



Themen

Akutes

Ein zentraler Arbeitsbereich für Psychotherapie ist der konstruktive Umgang mit psychischem Leiden, sodass durch eine Psychotherapie wiederum eine möglichst weitgehende und selbständige Lebensbewältigung erreicht wird.

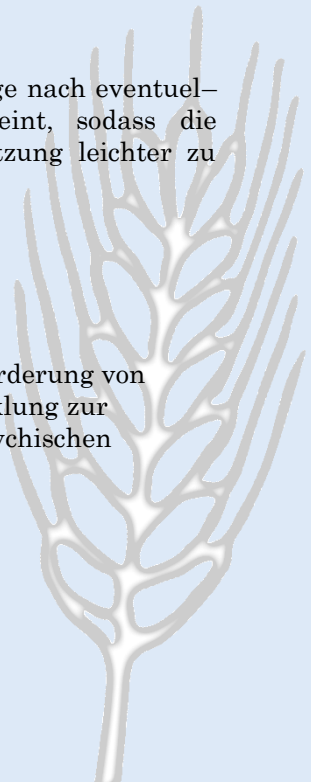
So ergeben sich hier Themen von A wie Angst oder Anpassungsstörung über B wie Belastungsstörung hin zu D wie Depression oder Dissoziation über E wie Essstörungen hin zu S wie Schmerz über P wie Psychose hin zu S wie Schizophrenie und über T wie Trauma hin zu Z wie Zappelphilipp.

Nachsorgendes

Weiters ist dabei auch eine Nachsorge nach eventuellen Krankenhausaufenthalten gemeint, sodass die neue Lebenssituation mit Unterstützung leichter zu bewältigen ist.

Vorsorgendes

Unter Psychotherapie ist auch die Förderung von Gesundheit und persönlicher Entwicklung zur Vorbeugung von körperlichen und psychischen Schwierigkeiten zu verstehen.



Aufgabenbeispiele

Da wir Menschen viele Herausforderungen und Aufgaben zu bewältigen haben, können mögliche Themen für eine Zusammenarbeit auch aus diesem Blickwinkel genannt werden.

auf sich selbst bezogene Themen

Basics für den Umgang mit sich selber, Ego, Ich und Selbst, ich bin da, situative Präsenz, ideal und real, Selbstwert und Selbstaussdruck, Grenze und Freiraum, Träume und ihre Realität, Angst und Zuversicht, mein eigener Entwicklungsprozess, Wiederholungen, Krise, müssen, sollen und wollen, wenn die Seele übergeht, Konflikt und Entwicklung, Neues und Kreativität, Chronisches, Energieniveau, Über- und Untergewicht, Schmerz, Rücken, Erfolg und Misserfolg, ...

soziale oder beziehungsbezogene Themen

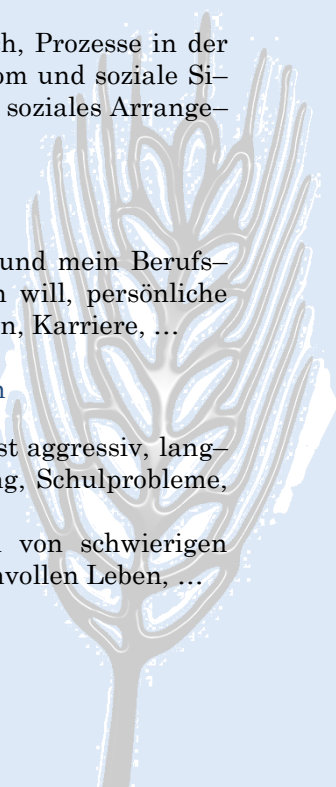
Basics für Beziehung, das soziale Ich, Prozesse in der Paarbeziehung, körperliches Symptom und soziale Situation, Problem oder Symptom und soziales Arrangement, Gruppenprozess allgemein, ...

berufsbezogene Themen

Basics für Beruf und Karriere, ich und mein Berufsfeld, Orientierung was ich beruflich will, persönliche Konflikte in der beruflichen Laufbahn, Karriere, ...

aufgaben- und sinnbezogene Themen

Basics für Elternschaft, mein Kind ist aggressiv, langfristige Aspekte der Kinderbeziehung, Schulprobleme, Pflege von Angehörigen, ...
meine Lebenssituation, Integration von schwierigen Lebensphasen, vom Impuls zum sinnvollen Leben, ...



Weiterführendes

Methodisch

Das Leben ist umfangreicher und tiefer als wir es uns selber vorstellen können.

Eine Erweiterung der Methodik bringt daher zusätzliche Möglichkeiten dies zu berücksichtigen, wie die Einbeziehung

- der Arbeit mit „Bildern“
- des eigenen Erlebens anhand von Körperarbeit
- des eigenen, lebenslangen Entwicklungsprozesses
- tiefer liegender Erlebens- und Verhaltensweisen, wie sie sich u. a. in Träumen, beim Bodenkontakt oder im Nahbereich zeigen
- einer näheren Verbindung von Körper und Seele

Personenkreis und erweiterte Methodik

Auch psychosozial Tätige, Führungskräfte und EinzelunternehmerInnen sind mit vielfältigen Aufgaben konfrontiert, die ebenso zum Beruf gehören wie sie auch konflikthaft sein können und so auch bearbeitet und gelöst werden wollen.

- psychotherapeutische Supervision für PsychotherapeutInnen
- psychotherapeutisches Coaching für Führungskräfte
- psychotherapeutisches Arbeiten mit EinzelunternehmerInnen

Auch kann dabei entsprechende Literatur miteinbezogen werden, wie z. B. Ulrich Bröckling „Das unternehmerische Selbst“.



Aktuelles

Gruppenbildungsphase

Im Herbst und zu Winteranfang gibt es eine Phase zur Bildung von psychotherapeutischen Jahresgruppen. Anregungen für mögliche Themen sind

- Selbstkontakt
- Aufbau eines stabilen „Ich“
- Gruppenprozess
- situative Präsenz
- Beziehungslust statt Beziehungsfrust
- Ich, Ego und Selbst sowie eigene Psychodynamik
- Objektbeziehungstheorie
- Zentrales und Tiefgehenderes
- Micro Changes und Slow Moves
- Vertrauen, Entspannung, Zuversicht

Es können gerne auch Gruppen zu anderen Themen entstehen.

Struktur der Gruppen

Stichworte zum organisatorischen und inhaltlichen Ablauf der Gruppen:

- anmelden
- 12 Termine à 3 h
- 3 bis 6 Teilnehmende
- Arbeitsprozess: Bisheriges, sich zeigende Themen sowie psychotherapeutische Arbeitsanregungen
- psychotherapeutische Ausrichtung
- Honorar je nach Gruppengröße
- voraussetzungsfrei



Motto

Ein Motto (ein Denk-, Wahl-, Leitspruch oder eine Devise) kann dabei behilflich sein sich selbst im Rahmen seines Entwicklungsweges immer wieder Ermutigung, Ermunterung oder Orientierung zu geben.

Zwei Beispiele

- Das Motto

„entscheiden statt leiden“

kann dabei behilflich sein sich selbst zu ermutigen, zumindest kleine Entscheidungen zu treffen, um wieder einen kleinen Schritt im Sinne eigener Ziele zu machen.

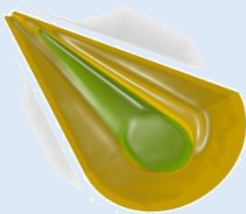
- Das Motto

„Gelegenheiten nützen“

kann dabei behilflich sein sich keinen Druck bei der Änderung von Einstellungen aufzuerlegen, sondern aus dem eigenen Willen heraus dies zu tun.

Selber

... ein Motto zu finden ist zumeist noch viel interessanter und motivierender.



Zeit – als eine Zusammenfassung

Das Leben von uns Menschen reicht in Zeit und Raum hinein, weil wir verkörpert sind.

Vergangenheit – mein bisheriges Leben

Als Menschen haben wir eine sehr ausgeprägte Lernfähigkeit. So sind wir rund 30 Jahre mit grundsätzlichem Lernen beschäftigt. So finden wir uns nach und nach im Leben und in der Welt zurecht.

Unser Lernen vollzieht sich in sozialen und räumlichen Gegebenheiten. Diese lernen wir natürlich mit.

Gegenwart – da und in Entwicklung sein

Die Gegenwart, das Jetzt, schließt unser körperliches Sein mit ein. So können wir unser bisher Erlebtes und Erfahrenes mit unseren Fähigkeiten aufarbeiten.

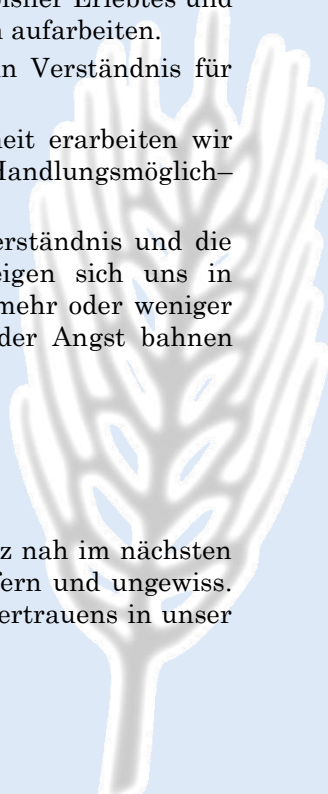
Daraus entsteht nach und nach ein Verständnis für uns und unser Leben.

In Verbindung mit unserer Offenheit erarbeiten wir uns daraus auch neue, konkrete Handlungsmöglichkeiten.

Bisher Erlebtes, das erarbeitete Verständnis und die neuen Handlungsmöglichkeiten zeigen sich uns in einem Erleben der Zukunft: ob in mehr oder weniger Zuversicht oder in Unsicherheit oder Angst bahnen wir uns einen Weg in die Zukunft.

Zukunft – in die wir hineinleben

Mehr oder weniger ahnbar und ganz nah im nächsten Moment und doch wieder auch so fern und ungewiss. Auch hier zeigt sich der Sinn des Vertrauens in unser menschliches Sein.



Traum

Erläuterung

Das körperliche Leben von uns Menschen ist Ausdruck einer tiefgehenden „Beseeltheit“ im Sinne

- eines körperlichen Belebtheits
- eines bewussten Erlebens von innerlich und äußerlich wahrgenommenen Impulsen
- einer darauf basierenden lernenden und weiterdenkenden Verarbeitung (des bewusst Erlebten) im Sinne eines Bedeuten
- eines zusammenhängenden Da-Seins und eines lebenslangen Entwicklungsprozesses.
Hier finden die „Träume“ als „bildhafte Mitteilungen“ unseres Innersten ihren Platz.

Wir kennen die

- Träume der Nacht
- Tagträume und
- den Traum unseres Lebens.

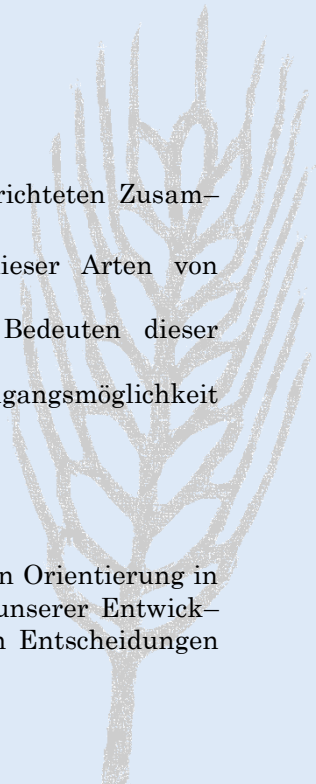
Bemühung

In einer psychotherapeutisch ausgerichteten Zusammenarbeit wird

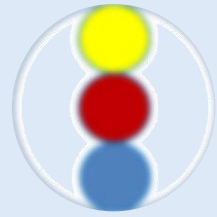
- ein bewussteres Kennlernen dieser Arten von Träumen angestrebt (Zugang)
- durch Üben ein bewussteres Bedeuten dieser möglich (Verstehen) und
- ühend eine sinnstiftende Umgangsmöglichkeit damit erarbeitet.

Ziel und Sinn

So können Träume zu einer wichtigen Orientierung in der Verarbeitung von Erlebtem, in unserer Entwicklung, Sinnfindung und bei wichtigen Entscheidungen werden.



Transaktionsanalyse – TA



Erläuterung

Wir lernen von klein auf. Am liebsten und am besten von und mit unseren frühen Beziehungspartnern. Die zunehmende Selbstreflexion ermöglicht uns einen stärker werdenden Bezug zu uns selber, sodass wir zusätzlich auch in Beziehung zu uns selber lernen und auch neue Entscheidungen in vielen Lebensbereichen treffen können.

Damit das Leben auch mehr und mehr so laufen kann wie wir es selber bestimmen.

Bemühung

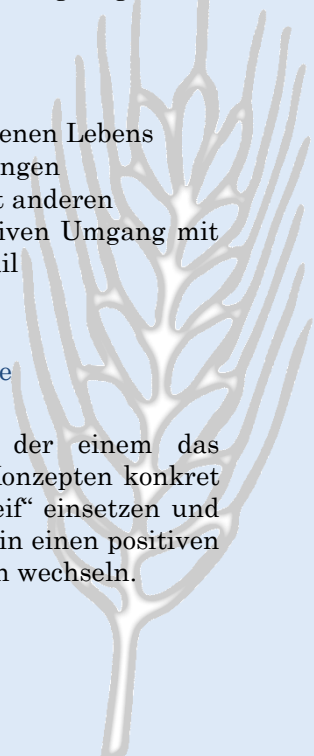
In dieser psychotherapeutisch ausgerichteten Gruppenarbeit steht neben Originalliteratur auch das Üben am Programm, sodass eigene Erfahrungen gemacht und diese einsetzbar werden können.

zentrale Arbeitsbereiche sind

- das „Skript“ und die Sicht des eigenen Lebens
- Okay-Positionen und Entscheidungen
- konstruktive Kommunikation mit anderen
- Anleitungen zu einem konstruktiven Umgang mit der Theorie – Überblick und Detail

Ziel und Sinn dieser Therapiemethode

Sich einen Überblick erarbeiten, der einem das persönliche Kennenlernen von TA-Konzepten konkret ermöglicht, diese mit Elan „alltagsreif“ einsetzen und sich dadurch lebendiger erleben und in einen positiven Bezug zu sich und zum eigenen Leben wechseln.



Wiederholungen

Erläuterung

Wiederholungen sind für unser Leben wichtig. Sie bieten Sicherheit, Struktur und helfen auch beim Aufbau eines stabilen Alltagslebens. So fördern wir Wachstum von Fähigkeiten und persönliche Entwicklung.

Bemühung

In dieser psychotherapeutisch ausgerichteten Zusammenarbeit wird

- die Kraft von Wiederholungen üben erfahrbarer
- üben erlebbarer wie lebensverneinende Wiederholungen erkannt und Schritt für Schritt von lebensbejahenderen Wiederholungen abgelöst werden und
- an der Entwicklung von heute sinnvollen Wiederholungen gearbeitet.

Ziel und Sinn

Die Kraft von Wiederholungen erkennen, lebensbejahende Wiederholungen fördern und sie für das heutige Leben und eigene Vorhaben nutzen lernen und sie konkret einzusetzen.

