



Was ist eigentlich Psychotherapie?

Formen und Bereiche der Psychotherapie

Die meisten Menschen verbinden in der Regel das Wort Psychotherapie mit dem berühmten auf der Couch Platz nehmen und mehr oder weniger starken seelischen Problemen oder einem gewissen Grad an fehlender Normalität. Dabei treffen alle diese Punkte in einem gewissen Maße zu, sind aber allesamt viel zu kurz gegriffen um der Psychotherapie gerecht zu werden. Bei der Psychotherapie handelt es sich durchaus um die Behandlung seelischer Probleme, aber die Bandbreite derselben ist oftmals größer als angenommen und die Behandlung oder Hilfestellung komplexer und tiefgehender. Wichtig ist dabei zu wissen dass eben die Therapie, also der gemeinsame Umgang mit den Problemen als Prozess, das eigentliche Ziel der psychotherapeutischen Behandlung ist.

In der Psychotherapie kommen vor allem die Therapieformen Psychoanalyse, humanistische und tiefenpsychologische Verfahren zu Anwendung. Allen Varianten der Psychoanalyse gemein ist das vornehmlich mit der Sprache gearbeitet wird. Dabei reicht die Bandbreite der behandelten Aspekte von Paartherapie über die Therapie im Suchtbereich - körperliche als auch seelische Süchte - bis hin zur Traumatherapie, Panik oder Angststörungen, Essstörungen oder psychosomatischen Erkrankungen .

Bei den Formen der Psychotherapie wird in erster Linie nach den Aspekten analytisch - wie Psychoanalyse, Individualpsychologie -, tiefenpsychologisch - etwa in der autogenen Psychotherapie oder der Daseinsanalyse - und humanistisch - darunter fallen Gestalttherapie und Gesprächspsychotherapie, unterschieden. Dabei kommt besonders der Gestalttherapie als Abspaltung der Psychoanalyse eine besondere Rolle zu, sie dient der Erkennung der Bedeutung von Bewusstsein. Dabei arbeitet die Gestalttherapie als humanistisches Verfahren durchaus expressiv und mit kreativen Medien. Vor allem wird bei der Gestalttherapie aber auch mit der zwischenmenschlichen Beziehung und dem Konzept der Kontaktfähigkeit bzw. mit der Bewusstheit gearbeitet. Ebenfalls kann die Gestalttherapie unterstützend im Bereich von abgeleiteten Handlungsanleitungen sein. In diesem Rahmen fällt auch die Supervision in der Psychotherapie, welche Unterstützung in der Reflexion des eigenen Handelns bietet und im Rahmen der Bewältigung von Aufgaben, vor allem auch begleitend und im professionellen Umfeld.

Psychotherapie in Graz

Spezialisten für Psychotherapie finden sich auch in Graz. Die Praxis für Psychotherapie in Graz str;chpunkt bietet dabei vor allem professionelle Hilfe in den Bereichen Paar- und Beziehungsdynamik, Panikattacken, Angststörungen, Zwänge, Trauma Therapie, Burn-Out, Depression, Psychosomatik bis hin zu den verschiedenen Formen von Sucht wie zum Beispiel Spielsucht, Internetsucht, Kaufsucht, Drogensucht oder Alkoholsucht. Dabei legt str;chpunkt vor allem Wert auf eine ganzheitliche Ausrichtung und eine nachhaltige Psychotherapie mit einem hohen Anteil an Selbsterfahrung und Reflexion und es wird mit psychoanalytischen und humanistischen Konzepten gearbeitet.

Darüber hinaus leistet str;chpunkt auch Supervision und Trainings und ist damit aktiver Part in der Ausbildung und der vertiefenden Lehre angehender Psychotherapeuten.

Pressekontakt

E-review.de

Herr Long Duc Nguyen
Kieffholzstr. 263
12437 Berlin

e-review.de
info.ereview@gmail.com

Firmenkontakt

str;chpunkt - praxis für psychotherapie und psychoanalyse

Herr Michael Gloggnitzer
Brandhofgasse 3
8010 Graz

psychotherapie-graz.info/
office@psychotherapie-graz.info

Wir sind eine kleine Praxisgemeinschaft im Herzen von Graz und decken die Bereiche der Psychotherapie mit den Methoden der integrativen Gestalttherapie, der Psychoanalyse und der systemischen Therapie (systemische Familientherapie) ab. Wir arbeiten im Einzelsetting, mit Paaren und mit Gruppen - auf psychotherapeutischer Ebene wie auch in psychodynamischen Organisationstrainings oder mit modernen Konzepten wie dem kontrollierten Trinken (auch hier im Einzel- oder Gruppentraining).

Dank unserer unterschiedlichen Kompetenzen decken wir eine Vielzahl von Themen ab, wie die Psychotherapie und Psychoanalyse vor dem klinischen Hintergrund z.B. in der Arbeit mit Süchten (Substanzgebunden oder ungebunden wie Spielsucht, Internetsucht, Sexsucht etc.), dem Feld der Psychosomatik, den Persönlichkeitsstörungen oder anderen Diagnosen.

Ein Feld, das in den letzten Jahren zunehmend mehr unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nahm ist die Organisationsberatung bzw. die Arbeit mit Führungskräften - dieser klinikerne Teil befruchtet unerwartet den klinischen und umgekehrt.

Als letzte und dennoch besonders wichtiges Felder sind die Supervision und die Lehre anzuführen. Die Reflexion und Selbsterfahrung sind zentrale Elemente der psychotherapeutischen und analytischen Tätigkeit.