



**Dr. Susanne Klimek**

Psychotherapie (Tiefenpsychologie, Psychoanalyse und Klientenzentrierte Psychotherapie), Supervision, Coaching

**Ich biete an :**

- Psychotherapie und Psychoanalyse für Erwachsene
- Berufsbegleitende Supervision für Einzelpersonen und Gruppen
- Coaching für Personen, die im Gesundheitsbereich arbeiten

**Zu Beginn einige Grundgedanken zu meinem Psychotherapie-Verständnis:**

- Als Klient/in entschließen Sie sich zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt in ihrem Leben dazu, eine Psychotherapie zu machen und kommen mit einem Anliegen, einem Leiden und dem Wunsch nach Veränderung zu mir als Psychotherapeutin.
- Im Erstgespräch findet ein Kennenlernen und Einschätzen statt, ob ein gefühlsmäßiger und verstandesmäßiger „Draht“ zwischen Ihnen als Klient/in und mir als Therapeutin möglich ist. Nach ein oder zwei Gesprächen wird dann eine konkrete Therapievereinbarung geschlossen.
- Damit eine Therapie gelingt, muß eine Vertrauensbasis zwischen Klient/in und Therapeutin aufgebaut werden. Diese Vertrauensbasis wird durch eine Haltung, die durch Geduld, Respekt und Einfühlung geprägt ist, von meiner Seite unterstützt.
- Psychotherapie kann als gemeinsamer Weg gesehen werden, den Klient/Klientin und Therapeut/in zurücklegen. Ich sehe mich hier als erfahrene Wegbegleiterin, die Sie durch unwegsames und manchmal verwirrendes Gelände begleiten und führen kann.
- Das ursprüngliche Leiden und auch das anfängliche Ziel der Therapie können sich auf dieser Reise verändern. Die Richtung, wohin es gehen soll und das Tempo der Veränderungen bestimmen Sie.
- Therapie kann persönlichkeits- und gesundheitsfördernd, manchmal auch lebensrettend sein. Sie kann helfen, sich selbst zu finden und Freude und Lust in seinem Leben wiederaufzubauen oder neu zu entdecken.
- Psychotherapie soll aber auch dazu befähigen, schwache, kindliche oder verspielte Seiten von sich anzunehmen.

- Psychotherapie soll letztlich helfen, sich von alten Lasten oder inneren Einengungen zu befreien und ein mehr selbstbestimmtes Leben mit weniger Angst umsetzen zu können.
- Eine wertvolle Hilfe auf diesem Weg ist die in uns allen schlummernde Kreativität, die es gilt wiederzuentdecken.
- Ziel jeder Therapie ist es, die passende Lebensform für sich zu finden, um schließlich mit leichterem Herzen und bereichert in seinem Denken seiner Wege zu ziehen.

### **Meine Arbeitsmethode:**

Ausgangspunkt meiner psychotherapeutischen Ausbildung ist die **klientenzentrierte Psychotherapie**. Dies ist ein beziehungsorientierter Ansatz, wobei Einfühlung, Wertschätzung und Akzeptanz das Handeln des Therapeuten leiten. Hierdurch werden Bedingungen geschaffen, die es dem Klienten möglich machen, sich konstruktiv zu entwickeln und innere Blockaden zu überwinden. Im Anschluß an diese psychotherapeutische Grundausbildung, folgten zahlreiche Fortbildungen im Bereich Gruppenanalyse, Frauenspezifische Therapieansätze, Einsatz von kreativen Methoden in der Psychotherapie, Therapie bei Eßstörungen, Entspannungsmethoden wie Autogenes Training bei Schmerzzuständen und Psychosomatischen Leiden, sowie spezifische Behandlungsmethoden bei Traumaerfahrungen.

In den letzten 15 Jahren habe ich eine **Psychoanalyse Ausbildung** durchgeführt. In meiner therapeutischen Arbeit gehe ich nun von einem **tiefenpsychologischen Verständnis** aus und wende je nach Problematik eine analytische Therapie oder Psychoanalyse an. Das Erforschen und Begreifen der unbewußten Motive unseres Handelns eröffnet ganz neue Möglichkeiten, sich selbst und sein Verhalten zu verstehen und beeinflussen zu können. Die Psychoanalyse geht davon aus, daß Ängste, Zwänge und Depressionen ihren Ursprung in unbewußten Konflikten haben, die mit frühen Beziehungserfahrungen in Zusammenhang stehen. In einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung ist es möglich, Zugang zu diesen inneren Widersprüchen zu bekommen, sich von alten Lasten zu befreien und neue Wege in der Gestaltung seines Lebens zu finden. In meiner Arbeitsweise habe ich die tiefenpsychologischen Erkenntnisse und Methodik integriert.

### **Meine Psychotherapie-Arbeitsschwerpunkte sind:**

- Angst- und Panikzustände
- Depressive Zustände aller Variationen
- Zwanghaftes Denken und Handeln
- Beziehungsprobleme
- Neue Lebensphasen bewältigen (Midlifekrisis, Mutter-, Vaterschaft)
- Psychosomatische Probleme
- Selbstschädigender Umgang (z.B. Eßstörung, Selbstverletzung)
- Krisenbewältigung
- Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen, wie Arbeitslosigkeit oder Krankheit und Tod eines nahen Angehörigen
- Traumatisierungen verarbeiten

### **Psychotherapie ist hilfreich, um:**

- **Wieder Zugang zu seinen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen zu finden**
- **Mit Problemen in Ehe oder Partnerschaft besser umgehen zu lernen**
- **Ein passendes Rollen- und Identitätsverständnis als Frau/Mutter/Tochter und als Mann/Vater/Sohn für sich zu entwickeln**
- **Ungesunde, selbstschädigende Umgangsweisen mit sich und seinem Körper verändern zu können**
- **Depressionen, Ängste und Zwänge abzubauen**
- **Psychosomatische Beschwerden zu verstehen und verändern zu lernen**
- **Belastende Lebensphasen, z.B. Trennung oder Tod eines nahen Angehörigen zu bewältigen**
- **Psychische Krankheitszustände wie beispielsweise psychotisches Erleben verstehen und beeinflussen zu lernen**
- **In Zeiten der Arbeitslosigkeit neue Perspektiven für sich zu finden**
- **Krisen, die das Leben momentan sinnlos erscheinen lassen, zu überwinden**
- **In Situationen der Lustlosigkeit, Erschöpfung und Überforderung wieder Kraft und Zuversicht zu entwickeln**

### **Psychotherapie:**

In der Regel arbeite ich mit einer einmal wöchentlich stattfindenden Therapiefrequenz. Falls ein wesentlich rascheres Fortkommen durch eine intensivere Therapie möglich ist, wird der Klient/in diesbezüglich von mir beraten und je nach Interesse und Möglichkeiten des Klienten/in wird eine passende Vereinbarung getroffen.

### **Psychoanalyse:**

Diese Therapiemethode ist bei einer schon länger bestehenden psychischen Problematik indiziert. Es wird davon ausgegangen, dass unbewusste Konflikte den bestehenden Symptomen zu Grunde liegen, die in einer hochfrequenten Therapie (3-4x wöchentliche Stunden) am Besten bearbeitet werden können. Reflexionsfähigkeit und gute Motivation sind hier Voraussetzungen für das Gelingen der Therapie.

### **Supervision:**

Reflexion des beruflichen Handelns und des beruflichen Selbstverständnisses. Supervision ist hilfreich zur Reflexion der Kommunikation am Arbeitsplatz, bei „Burn-Out-Syndrom“, um gruppendynamische Prozesse im Team zu erkennen und für die eigene Psychohygiene. Für PsychotherapeutInnen biete ich auch Supervision bei der Klärung der Diagnoseerstellung zu Therapiebeginn an.

### **Coaching:**

Im Unterschied zur Supervision ist Coaching eine klar umrissene, zeitbegrenzte Beratung, um seine Aufgaben und seine berufliche Rolle besser zu definieren und beispielsweise auch strukturelle Veränderungen im beruflichen Alltag zu entwickeln und umzusetzen.

**Kontakt:**

1040 Wien, Freundgasse 2/6

Mobil: 0676 - 48 34 109

Telefon: (01) 586 41 38

➔ [www.besthelp.at/klimek](http://www.besthelp.at/klimek)

Erreichbarkeit :

Die Freundgasse ist eine Seitenstraße der Margaretenstraße;

Erreichbar sowohl mit :

U4: HSt: Kettenbrückengasse

U1: HSt: Taubstummengasse

Oder Bus 59A

