



Mag. Rudolf Grafl

Psychotherapie, Beratung, Supervision
in Einzel-, Paar- oder Gruppengesprächen
in einem vertraulichen Rahmen

Nach meiner Erfahrung geschieht Außergewöhnliches, wenn ein von
Glaubwürdigkeit, Achtung und Verstehen geprägtes Klima geschaffen wird.
Carl Rogers

Mag. Rudolf Grafl

Psychotherapeut

in Ausbildung unter Supervision
(anerkannt vom Bundesministerium für Gesundheit)

Supervisor

Coach

Magister der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften

Psychotherapeutische Praxis
Rathausplatz 1 / Praxis im 1. Stock
7203 Wiesen

0680 241 82 28
praxis@rudolfgraf.at
www.rudolfgraf.at

Termine nach Vereinbarung

Die Praxis ist gut mit dem **PKW erreichbar**,
Parkmöglichkeiten direkt vor der Praxis zur freien Benutzung.

Quellen:
Psychotherapie – Wenn die Seele Hilfe braucht, Bundesministerium für Gesundheit (BMG), 2011
VÖPP – Psychotherapie in Österreich/Information, 2015
Psychotherapiegesetz, BGBl.1990



Das gute Leben ist ein Prozess,
kein Daseins-Zustand.
Es ist eine Richtung, kein Ziel.

Carl Rogers

Ich begleite und unterstütze Sie...

- bei Ihrem Bedürfnis, Ihre Beziehungs-, Familien- oder Arbeitssituation neu zu betrachten und zu gestalten
- in Krisenzeiten, Zeiten erhöhter Belastung, Lebensabschnitten, in denen das Leben nicht in Ordnung zu sein scheint
- wenn Ihre Stimmung gedrückt bis depressiv ist, Angst und Verzweiflung aufkommen
- Sie körperliche Beschwerden haben, die sich nicht bessern und Ihr Arzt keine Krankheit feststellen konnte
- Sie nicht glücklich oder zufrieden mit sich selbst oder in Ihrer Partnerschaft sind
- Sie immer wieder auf gleiche unangenehme Lebenssituationen stoßen

Es gibt **keine Altersbeschränkungen**. Psychotherapie kann in jedem Alter hilfreich sein.

Ich begleite **Jugendliche, Erwachsene sowie ältere Menschen** in Einzel-, Paar- oder Gruppengesprächen.

Psychotherapie – was ist das?

Ziel einer Psychotherapie ist es, seelisches Leid zu heilen oder zu lindern, in Lebenskrisen zu helfen, gestörte Verhaltensweisen und Einstellungen zu ändern und die persönliche Entwicklung und Gesundheit zu fördern.

Wie beginne ich eine Psychotherapie?

Die Frage, ob eine Psychotherapie in Ihrem Fall hilfreich ist, klären wir gemeinsam in einem **Erstgespräch** ab. Für das Gelingen einer psychotherapeutischen Behandlung ist es entscheidend, dass Sie sich verstanden und gut aufgehoben fühlen. Wichtige Voraussetzung ist auch Ihr Wunsch und Ihre grundsätzliche Bereitschaft, sich mit Ihren Gefühlen und Ihrem Erleben zu beschäftigen, und sich dabei unterstützen zu lassen. Zusätzlich informiere ich Sie beim **ersten persönlichen Kennenlernen** über die Rahmenbedingungen (Häufigkeit und Dauer der Gespräche, Verschwiegenheit, Kosten) und meine Arbeitsweise.

Wie lange dauert eine Psychotherapie?

Eine Psychotherapie dauert so lange, bis Sie die Symptome oder Leidenszustände, die Sie in die Therapie geführt haben, befriedigend verändern konnten. Ich orientiere mich an dem Leitsatz: **So kurz wie möglich, so lange wie nötig.**

In der **Personzentrierten Psychotherapie**, jenem Ansatz, welchen ich anwende und an mir erfahren habe, ist die „zentrale Hypothese, dass die Person in sich selbst ausgedehnte Ressourcen dafür hat, sich selbst zu verstehen und ihre Lebens- und Verhaltensweisen konstruktiv zu ändern“ (Rogers)

Die Personzentrierte Psychotherapie ist eine vom Bundesministerium für Gesundheit **anerkannte wissenschaftlich-psychotherapeutische Methode. Psychotherapie wirkt und hilft.**

Psychotherapeuten unterliegen einer **strengen gesetzlichen Verschwiegenheitspflicht**, damit Sie Ihre Zielsetzungen in geschütztem Rahmen bearbeiten können.

Die Berufsbezeichnung „**Psychotherapeut**“ dürfen in Österreich nur Personen führen, die eine den Anforderungen des Bundesministeriums für Gesundheit entsprechende Ausbildung absolviert haben.

