

## Meine Arbeits-Grundsätze

Ich versuche Sie auf

### **Ihrem Weg**

zu begleiten

Folgende Haltung ist mir dabei  
wichtig:

Akzeptanz

Wertschätzung und

partnerschaftliches Denken

Ich bin Psychologin und  
Psychotherapeutin und arbeite auf  
Grundlage der  
Gestalttheoretischen  
Psychotherapie.

## Psychotherapie kann sinnvoll sein, wenn Sie eine der folgenden Aussagen mit „Ja“ beantworten

- Ich fühle mich krank oder habe Schmerzen, obwohl mich der Arzt für organisch gesund erklärt hat
- Seit längerer Zeit halte ich mich nur noch mit Tabletten aufrecht
- Ich habe Ängste, die mich belasten oder einschränken: z.B. vor dem Kontakt mit meinen Mitmenschen
- Ich fühle mich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert
- Ich bin oft niedergeschlagen und habe keine Freude
- Ich befinde mich in einer belastenden Umbruchs-situation (z.B. schwere Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung)
- Ich bin süchtig nach Alkohol, Einkaufen oder Computerspiele

<http://members.chello.at/mfally>

## **Praxis für Psychotherapie**

**Mag.<sup>a</sup> Margit Fally**



Terminvereinbarung:

[mfally@chello.at](mailto:mfally@chello.at)

Tel. 0699 1234 2951

Praxis Wien: 14., Rettichgasse 16 A  
Nähe U4 Hütteldorf

Praxis Purkersdorf: Hauptplatz 6  
Stadttrand Wien, mit S 50 erreichbar

## Ablauf einer Psychotherapie

### Erstgespräch

Das Erstgespräch dient vor allem dem gegenseitigen Kennenlernen.

Im Mittelpunkt stehen auch Ihre Beweggründe für eine Psychotherapie (wie Anlass und Motivation) sowie Ihre Erwartung.

Im Verlauf des Erstgesprächs werden zudem die Rahmenbedingungen geklärt - wie Häufigkeit der Sitzungen (üblich ist anfangs eine Sitzung pro Woche), das Honorar, mögliche Kostenübernahme\* der Krankenkasse etc.

\* Der Kostenzuschuss der Krankenkasse beträgt in der Regel 21,80 Euro pro Sitzung (50 Minuten).

## Therapieverlauf

Thema einer Therapiestunde ist im wesentlichen das, was Sie einbringen.

Es gibt keine festgelegte Reihenfolge, in der Ihre Probleme und Beschwerden bearbeitet werden. Jede Therapieeinheit und die gesamte Therapie kann aber gut mit den Begriffen Auftauen – Verändern – Neustabilisieren (nach Kurt Lewin) beschrieben werden.

### Dauer und Abschluss

Die Dauer hängt vom Psychotherapieziel und der Art und Schwere der Störung ab. In jedem Fall sollte das Ende miteinander geklärt werden.

Ich biete sowohl kurzfristige Krisenintervention als auch mittel- und langfristige Psychotherapien an.

## Für wen ist Psychotherapie?

Wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie ist Ihr Wunsch, etwas zu verändern, und Ihre grundsätzliche Bereitschaft, sich mit Ihren Gefühlen und Ihrem Erleben zu beschäftigen und sich dabei unterstützen zu lassen. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht.

### Meine Methode

Wesentlich ist in der Therapie, mit sich und den eigenen, auch verborgenen Gefühlen, Gedanken, Empfindungen und Wünschen in Kontakt zu kommen.

Neben dem professionellen Gespräch werden hier auch erlebnisaktivierende Methoden eingesetzt. Darunter versteht man z.B. die Arbeit mit Bildern, Träumen, Rollenspielen, inneren Dialogen und Körperempfindungen.