



Mag. Erwin Hemetsberger, MBA

Psychotherapeut in Ausbildung unter  
Supervision

Systemischer Coach

Praxis Wien  
Schikanedergasse 5  
1040 Wien

Praxis "Gesund im Zentrum"  
Kremser Gasse 7  
3100 St. Pölten

Mail: [co-therapie@outlook.com](mailto:co-therapie@outlook.com)

Telefon: 0650 70 122 19

# Psychotherapie Selbsterfahrung Coaching



[www.co-therapie.net](http://www.co-therapie.net)

# Psychotherapie

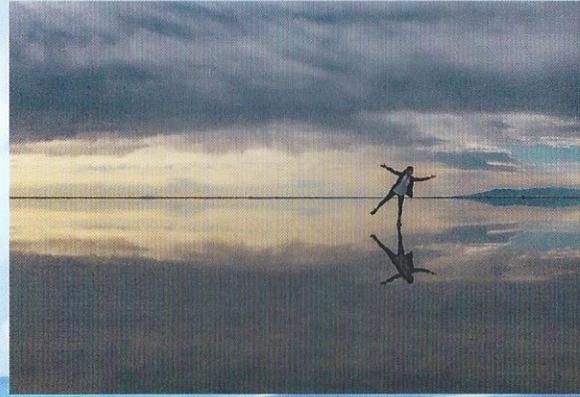


Es gibt viele Gründe sich für eine **Psychotherapie** zu entscheiden. Nicht immer muss dafür eine **psychische Erkrankung** der Grund sein. Manchmal kommt es durch private oder berufliche Überlastungen zu Krisen, die sich in **seelischen oder körperlichen Symptomen** äußern.

Ziel einer Psychotherapie kann Beistand, Stütze, Hilfe zur Selbsthilfe oder Heilung sein.

Die **Integrative Therapie** speist sich aus verschiedenen Therapierichtungen und bietet eine große Methodenvielfalt an. So wird im **geschützten Rahmen** der Psychotherapie auf vielfältige Weise Unbewusstes erkannt und verstanden bzw. den Gefühlen nachgespürt. Dies passiert im Gespräch, mit kreativen Medien oder auch in der Arbeit mit dem eigenen Körper.

# Selbsterfahrung



**Neugier auf sich selbst?** Das könnte das Leitmotiv sein, um sich einer **Selbsterfahrung** auszusetzen. Mit Risiken und Nebenwirkungen ist zu rechnen, wie bei jedem Abenteuer. Denn "die Seele ist ein weites Land (oder auch Meer)", wie wir wissen.

Ziel einer Selbsterfahrung ist nicht die Gesundung eines Patienten, sondern das Erkennen von sich selbst. Dadurch kommt es idealerweise zur **Selbstenwicklung** und **Potentia entfaltung** des Klienten/der Klientin.

Die integrativen Methoden in der Selbsterfahrung entsprechen jenen der Integrativen Therapie. Das hat den angenehmen "Nebeneffekt", dass die **Persönlichkeitsentwicklung** auch der "Seele" gut tut.

# Coaching



**Was ist das Problem?** Ein typischer Coachingkunde hat oft ein mehr oder weniger klar **definiertes Problem** bzw. eine Frage, wofür er oder sie eine **Lösung** sucht. Dieses Problem kann jeglicher Natur sein - beruflicher, privater oder persönlicher.

Ziel eines Coachings ist immer die konkrete **Lösung** dieses einen Problems. Allerdings findet nicht der Coach die Lösung, sondern stets der Kunde. Denn **der Klient ist der beste Experte** für sein Problem, der systemische Coach der Experte für die Methodik.

Oft sieht der Klient verschiedene Lösungsansätze nicht. Systemisches Coaching hilft nun, einen **Perspektivenwechsel** vorzunehmen, um so eine individuelle und passende Lösung zu schaffen.