

SO · MENTAL



Psychotherapie - Mentaltraining - Coaching  
Einzel- Gruppen- & Paartherapie



[www.so-mental.com](http://www.so-mental.com)



# VERHALTENSTHERAPIE

---

## Information:

Verhaltenstherapie ist eine anerkannte wissenschaftliche Methode um psychische Erkrankungen und Herausforderungen zu behandeln. Die Behandlungsdauer ist individuell. Diagnostik, Verhaltensanalyse, kognitive Methoden, sowie störungsspezifische und unspezifische Interventionen stellen wichtige Instrumente der Verhaltenstherapie dar.

---

## Beispiele für Verhaltenstherapie:

Depressionen  
Burn Out & Stress  
Ängste & Zwänge  
Essstörungen  
Sucht  
Traumata & Lebenskrisen  
Persönlichkeitsstörungen  
Paartherapie

---

## Kosten:

Verhaltenstherapie 50 min. EUR 75  
Paartherapie 50 min. EUR 120

TERMINVEREINBARUNG: 0664/ 280 68 44

# COACHING

---

## Information

Ein Coaching ist dann geeignet, wenn sie keine psychische Erkrankung aufweisen, aber ihrem Leben eine neue Richtung geben möchten, oder in einer Veränderungsphase stecken in der sie Support benötigen. Ein Coaching kann helfen Dinge klarer zu sehen, Verhaltensweisen zu verändern, Entscheidungen zu treffen (privat und beruflich) und ihrem Leben eine neue Richtung zu geben.

---

## Beispiele für Coaching:

- berufliche und private Entscheidungen
- Ziel- & Sinnfindung
- Soziales Kompetenztraining
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Veränderungen
- Coaching in speziellen Situationen

---

## Kosten:

Coaching Einzel 50min EUR 80

TERMINVEREINBARUNG: 0664/ 280 68 44





# MENTALTRAINING

## Information

Beim mentalen Training lernen Sie Blockaden zu meistern und mental fit zu sein um schwierige Herausforderungen lösen zu können. Sie lernen sich damit besser kennen und können gelassener mit schwierigen Situationen umgehen, dabei kommen zahlreiche Methoden aus dem Bereich des Mentaltrainings zur Anwendung. Auch für Sportler geeignet, die z.B mentale Blockaden auflösen wollen.



## Beispiele für Mentaltraining:

Blockaden  
mentale Herausforderungen  
Konzentrationsfähigkeit steigern  
mentale Stärke erleben  
sportliche Ziele erreichen  
Leistungssport & Wettkampf



## Kosten:

Mentaltraining 50min EUR 80

TERMINVEREINBARUNG: 0664/ 280 68 44



# DIE PRAXEN

---

## **Niederösterreich:**

Unterburbach 3, 3143 Pyhra

## **Burgenland:**

GEKO Weiden

Obere Hauptstrasse 24, 7121 Weiden am See

## **Termin nach Vereinbarung:**

Telefon: 0664 / 280 68 44

Email: [sonja.reiter@so-mental.com](mailto:sonja.reiter@so-mental.com)



---

## **Sonstiges/Bezahlung:**

Termin nur nach Vereinbarung möglich

Bezahlung: bar oder mit Bankomat-/Kreditkarte

Storno bis 48h vor Termin kostenlos



---

**BITTE BEACHTEN SIE DASS DERZEIT KEINE  
RÜCKERSTATTUNG VON KRANKENKASSEN  
ERFOLGEN KANN)**



# INFORMATIONEN

---

## Die Therapeutin

BA pth. Sonja Reiter  
Psychotherapeutin i.A.u.S.  
Dipl. akad. Freizeitpädagogin  
Dipl. Personal-, Gesundheits- & Fitnesstrainerin

## Abschlussarbeiten:

Teufelskreis Adipositas bei Kindern & Jugendlichen. Kann dieser unterbrochen werden? (2016, Verfasser: S.Reiter & S.Markarian)

Blockaden im Leistungssport - Lösung durch Verhaltenstherapie? (2022, Verfasser: S.Reiter)

## Einstellung:

jeder Mensch ist einzigartig und besonders! Vertrauen, Empathie, Professionalität, Authentizität und Ehrlichkeit stellen für mich die Basis für eine gute Patienten/ Therapeuten- beziehung dar.

---

## NOTRUFNUMMERN:

TELEFONSEELSORGE: TEL.: 142 (NOTRUF)  
WWW.TELEFONSEELSORGE.AT.

POLIZEI : TEL.: 133 WWW.POLIZEI.GV.AT.

RETTUNG: TEL.: 144

MÄNNERNOTRUF :TEL.: 0800 246 247  
WWW.MAENNERNOTRUF.AT.

FRAUENHELPLINE: TEL.: 0800 222 555  
WWW.FRAUENHELPLINE.AT.

KINDERNOTRUF: TEL.: 0800 567 567 ODER  
RAT AUF DRAHT: TEL.: 147 WWW.RATAUFDRAHT.A



SO · MENTAL

