

Integrative Gestalttherapie



Mag. Eva Steiger
Klinische- und
Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin

Willkommen sind...

Kinder (ab dem Schuleintritt) und Jugendliche bzw. deren Familien

Frauen und Männer mit psychosomatischen Erkrankungen
(Depressionen, Angst- und Panikerkrankungen, SchmerzpatientInnen,
Essstörungen)

Menschen in schwierigen Lebensphasen, die Unterstützung suchen, um
sich zu stabilisieren und um sich selbst und die inneren Zusammenhänge
besser verstehen zu können

Menschen, die ihr Sinn- und Werteverständnis hinterfragen bzw. einfach
neugierig sind auf sich selbst

Zudem bin ich offen für die ganzheitliche Betrachtungsweise der
fernöstlichen Traditionen und die Arbeit mit dem Körper.



Buddhistisches Symbol für Glück,
nie endende Weisheit und Wachheit

Meine Arbeit gründet auf der Zuversicht, dass schwierige Lebensphasen und persönliche Probleme eine Möglichkeit des inneren Wachstums darstellen.

In der Therapie erwarten Sie Raum und Zeit für die notwendige Auseinandersetzung mit Ihren Themen.

Ich bringe Ihnen eine wertschätzende, vertrauliche und achtsame therapeutische Haltung entgegen.

Auch an Tagen, an denen der Himmel grau ist,
ist die Sonne nie ganz verschwunden.

(A. Desjardins)

Integrative Gestalttherapie...

Geht von der grundsätzlichen Leib-Seele-Geist-Einheit aus und konzentriert sich auf das, was im Hier und Jetzt im Vordergrund des Gewahrseins ist

Unterstützt die Tendenz psychische Blockaden (sog. offene Gestalten) zu schließen, damit das Bewusstsein wieder frei ist von diesen Inhalten

Ist eine Hilfestellung zur Erweiterung des Gewahrseins auf die eigenen blinden Flecken

Richtet den Fokus auf das sinnliche Erleben, Gefühle und aufkommende Impulse in der Gegenwart und nicht primär auf die Gedanken, die sich ohnedies meist mit Vergangenen oder Zukünftigem beschäftigen

Will nicht verändern, sondern freilegen, was da ist: „Werde, der du bist!“

Sieht in der gleichwertigen respektvollen Beziehung von KlientIn und TherapeutIn die heilsame Grundlage für die Entfaltung der Potentiale

Geht von der Fähigkeit zur Selbstverantwortung der KlientInnen aus (Therapie als Hilfe zur Selbsthilfe)

Arbeitet mit Experimenten und erlebnisaktivierenden Methoden, d.h. die KlientInnen haben die Möglichkeit, Dinge im geschützten therapeutischen Rahmen auszuprobieren: mit Rollenspiel, Darstellen oder Kreativen Medien (malen, formen, Klangproduktion, Bewegung...)



Mag. Eva Steiger

Klinische- & Gesundheitspsychologin

Psychotherapeutin

Integrative Gestalttherapie

(dies ist eine wissenschaftlich fundierte und anerkannte Methode der Psychotherapie)

Einzel-, Paar- und Gruppentherapie

Psychologische Beratung und Supervision

Vorträge, Seminare und Workshops

Praxis: 9020 Klagenfurt, Radetzkystraße 9
T. 0676/88 00 85 88

steiger@hierundjetzt.at

www.hierundjetzt.at

Termine nach telefonischer Vereinbarung

M

Man hat stets die Möglichkeit, noch einmal zu beginnen.

(F. Kornfield)



Augenblicke

Die wichtigste Zeit ist
der Augenblick.

Der wichtigste Mensch
ist der mit dem wir es gerade zu tun haben.

Das wichtigste Gefühl ist die Liebe,
mit der wir den Menschen begegnen.

(Meister Eckhart)