



"Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt."

Lao Tse



DAS LEBEN GESTALTEN

Mag. Alice Stadler

Psychotherapeutin

in Ausbildung unter Supervision

Franz-Hochedlinger-Gasse 18/1 A-1020 Wien

Termine nach Vereinbarung

T +43 680 120 24 60

E alice.stadler@lebengestalten.org

W www.lebengestalten.org



DAS LEBEN GESTALTEN

Psychotherapie & Coaching

Mag. Alice Stadler

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist eine wissenschaftlich fundierte Behandlungsmethode, **durch Gespräche zu heilen**. Eine Psychotherapie hilft dabei, **persönliche Entwicklung** und **ganzheitliche Gesundheit** zu fördern und **Krisen zu bewältigen** - das Leben aktiv zu gestalten!

In folgenden Situationen kann **Psychotherapie hilfreich** sein:

- Sie leiden unter **Ängsten** oder **Panikattacken**
- Sie haben Probleme in der **Partnerschaft / Sexualität**
- Sie haben Schmerzen, Schlafstörungen, Schwindel oder andere **Beschwerden** und es ist keine körperliche Ursache feststellbar
- Sie fühlen sich **abhängig von Medien** (exzessive Nutzung von Internet, Social Media, Smartphone, Pornografie, Spiele, etc.)
- Sie fühlen sich **antriebs-, lustlos, erschöpft** oder **überfordert**
- Sie befinden sich in einer **belastenden Lebenssituationen** (z.B. Trennung, Jobverlust, Unfall, Todesfall, schwere Krankheit)
- Sie **fühlen sich gezwungen**, ständig **das selbe zu denken** oder zu tun obwohl sie sich dadurch selbst einschränken



Meine Überzeugung ist, dass wir alle das Potential haben, ein zufrieden stellendes Leben zu führen. Doch manchmal stoßen wir mit unseren bisherigen Lösungen an unsere Grenzen. Diese Hürden können wir oft nicht alleine meistern. Machen Sie den „ersten Schritt“ und holen Sie sich Unterstützung. **Ich helfe Ihnen gerne dabei, Ihre Schwierigkeiten zu überwinden.**