



Meine Philosophie in der Psychotherapie drückt sich im Verständnis „Krise als Chance“ aus. Unser Dasein kennt viele Wege. Der zur Zufriedenheit ist einer der über unser Herz führt.

Sandra Schlager

Geb. 24. 4. 1968, 3 Kinder

PSYCHOTHERAPEUTIN & MEDIATORIN
Beratung · Supervision · Coaching

Tel: 0664-3043522 · ps.therapie@aon.at

KiMuVa Institut
2721 Bad Fischau · Institutsgasse 11

Gesundheitszentrum Hanuschgasse
2540 Bad Vöslau · Hanuschgasse 1

www.verhaltenstherapie-schlager.at
www.mediationplus.at

Kostenzuschuss durch Krankenkasse möglich

„Jede Wahrheit braucht einen Mutigen
der Sie ausspricht!“
Mahatma Gandhi



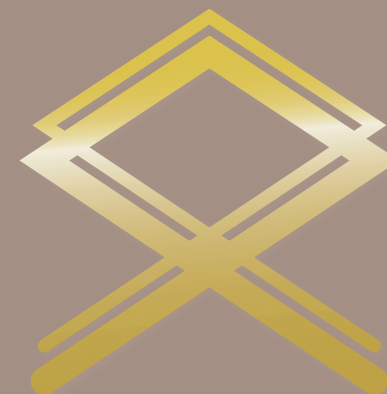
„Kein Streit würde lange dauern,
wenn das Recht oder das Unrecht
nicht auf beiden Seiten wäre“
François VI. Duc de la Rochefoucauld

© 2011 Sandra Schlager

Psychotherapie



Philosophie



Sandra Schlager

Fokus Beziehung

Paare & Singles

Mediation

Wie hilft Psychotherapie?

Psychotherapie bietet Hilfe zur Selbsthilfe an. Der Patient handelt selbst. Der Therapieprozess braucht also eigenes Tun und Mitdenken, eine aktive Beteiligung des Betroffenen. Der Therapeut hilft dem Patienten, einen Spiegel aufzubauen und sich selbst in diesem Spiegelbild besser verstehen zu lernen.

Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapie arbeitet im Hier und Jetzt, sie ist ziel- und lösungsorientiert. Schwerpunkte sind die bewusste Veränderung von Denkmustern, das Erlernen zielführender Strategien und konstruktiver Umgang mit den eigenen Gefühlen.

Mediation

Mediation heißt Vermittlung. Man versteht darunter ein kooperatives Verfahren zur Konfliktregelung auf freiwilliger Basis. Ziel ist eine rechtsgültige, an den Interessen aller Streitpartner orientierte konsensuale Vereinbarung. Rechtlich-wirtschaftliche sowie emotional-psychodynamische Aspekte finden gleichrangige Beachtung, um zufriedenstellende und tragfähige Konfliktbearbeitungen und -lösungen zu ermöglichen.



Kommunikationstraining

Wie lerne ich mich auszudrücken, so dass mein Vis-à-vis mich hört?

Selbstbewußtseinstaining bzw. Soziale Kompetenz

Persönlichkeitsentwicklung im Einzelsetting

Ganzheit als Einheit von Körper, Geist und Seele

Ich wünsche Ihnen, ein Stück innerer Zufriedenheit kennenzulernen und würde mich freuen, Sie zu begleiten und etwas dazu beitragen zu dürfen!

Paartherapie - Fokus Beziehung

In jeder Beziehung – Partnerschaft – Ehe haben die Partner eigene Bedürfnisse, Vorstellungen von einer guten Partnerschaft, Wünsche an den anderen sowie das Grundbedürfnis, um ihrer Selbst willen geliebt und geachtet zu werden.

Eine Balance von Geben und Nehmen ist der Idealzustand jeder zwischenmenschlichen Beziehung.

Die Fähigkeit zu Geben basiert v.a. auf der eigenen Zufriedenheit – und diese hängt in erheblichem Maß vom Sich-verstanden-fühlen und der Bedürfnisbefriedigung ab. Wer sich gewürdigt und erkannt fühlt, ist bereit zu Geben. Wunden entstehen da, wo diese Prinzipien verletzt werden. Und manchmal wendet man sich einer 3. Person zu, die etwas kompensiert und stillt.

Wenn Probleme bestehen, die bereits zu Trennungsgedanken oder gar zur Scheidung geführt haben, so beschreiten Sie mit mir den Weg der Entwicklung:

- um zu erreichen, sich verstanden zu fühlen
- um sich selbst gut vertreten zu können
- um eine nach M. Rosenberg gewaltfreie wertschätzende Kommunikation aufzubauen
- um eine Ebene der Kommunikation zu finden, wo einander Verzeihen und Loslassen möglich wird
- um eine neue Qualität der Begegnung zu erreichen

Ich arbeite mit Einzelpersonen und Paaren.