



Psychotherapie
Schmaderer

Diese Erfahrung – die weniger ein „darüber reden“ als viel mehr ein Erkunden des inneren Erlebens, des Spürens, was ich mir erlaube und was ich mir verwehre, was ich sage und was ich nicht sage, bedeutet – führt immer wieder zu der Frage nach der bewussten Gestaltung dieses einen kostbaren wilden Lebens zurück.

Psychotherapie

Julia Schmaderer

Die Gestalttherapie als humanistische psychotherapeutische Richtung geht davon aus, dass Veränderung beginnen kann, wenn wir ausdrücken und annehmen was ist. Sie lädt zu einem Erfahrungsraum im Hier und Jetzt ein, zur Bewusstheit über Gedanken, Gefühle und Empfindungen und interessiert sich für die Wachstumspotenziale, die es mehr zu leben gilt. In diesen Sein-Modus einzutauchen bedeutet Gefühle, die auftauchen, anzuerkennen, zu differenzieren und auch einen Umgang mit ihnen zu finden. Denn Gefühle dienen als wichtige Orientierungspunkte im Leben, sie führen zu unseren Bedürfnissen, Wünschen und Einstellungen. Das Veränderungspotenzial liegt auch in der neuen Erfahrung von Kontakt, einem gesehen, gehört und in emotionaler Antwort gefühlt zu werden und sich dadurch selbst auch mitfühlender und freundlicher zu begegnen (statt von selbstkritischen inneren Monologen überschwemmt zu werden). Begleitet zu werden um sich mit gleichem Mut den angenehmen und unangenehmen Anteilen zuzuwenden – oder wie Fritz Perls einer der Begründer der Gestalttherapie sagte, „den Klienten zu unterstützen sich den Themen zu stellen, die er vor sich selbst verbirgt.“

Ich begleite Sie in dieser neugierigen Zuwendung zum Gegenwärtigen auf Ihrem Weg der Selbsterforschung. Durch ein Annehmen statt dem Wegsehen/-drängen alter Verletzungen, sogenannter „offener Gestalten“, also un abgeschlossener Situationen im Leben, die mit ihrer Atmosphäre und Stimmung in aktuellen Situationen immer wieder auftauchen und dabei automatisierte Muster und Lebensstrategien auslösen, werden Wahlfreiheiten sichtbar. Eine gemeinsame Erforschung der inneren Schätze, Wahrnehmungen und Bedürfnisse, mit Achtsamkeit und Respekt für das individuelle Tempo und auch die Tiefe, in die jemand vordringen möchte, sind mein Angebot.



Honorarinformation Gestalttherapie

Gestalttherapie ist keine reguläre Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Meine therapeutische Arbeit richtet sich an Selbstzahler auf Privatrechnung. Es ist keine Überweisung durch einen Arzt notwendig und die Honorarabrechnung erfolgt direkt mit Ihnen. Es werden keinerlei Daten an Versicherungsträger oder sonstige Dritte weitergegeben.

Beihilfe, private Krankenversicherungen bzw. Zusatzversicherungen
Sollten Sie eine private Krankenversicherung oder private Zusatzversicherung in Deutschland abgeschlossen haben, übernimmt diese einen Teil der Leistungen, falls in Ihrem Tarif auch die Leistungen des Heilpraktikers für Psychotherapie abgedeckt werden. Wie und in welchem Umfang dies der Fall ist, sollten Sie am Besten im Vorfeld mit Ihrer Versicherung abklären. Bei Bedarf erhalten Sie selbstverständlich eine Rechnung mit Diagnoseschlüssel und Gebührenordnungsziffer, wenn Sie mit Ihrer privaten Krankenkasse abrechnen möchten. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an mich.