

PSYCHOTHERAPIE – WIRKUNG & ABLAUF

PSYCHO-
THERAPIE
FELTL



Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist ein wissenschaftlich fundiertes Heilverfahren. Sie geht davon aus, dass Körper und Seele eine Einheit sind. Krankheiten, Symptome oder Leidenszustände sind demnach Ursache oder Ausdruck von seelischem Ungleichgewicht. Sie unterliegt in Österreich dem Psychotherapiegesetz.

In der Psychotherapie wird die Seele ohne Einsatz medikamentöser Mittel behandelt mit dem Ziel Leidenszustände und Probleme, die alleine nicht mehr in den Griff zu bekommen sind, zu lindern bzw. zu bewältigen. Sie bietet Hilfe bei Störungen des Denkens, Fühlens, Erlebens und Handelns. Dazu zählen u.a. Ängste, Depressionen, Essstörungen, Verhaltensstörungen, Süchte und Zwänge oder auch das Durchleben belastender Lebenssituationen, wie bei Trennung oder Trauer, Krankheit, Burn-out oder Jobverlust.

Darüber hinaus ist sie auch dort angebracht, wo Sie an persönlichem Wachstum interessiert sind und zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit sich und der Welt kommen wollen. Dabei geht es auch darum, den „historischen“ Sinn von Symptomen und Leidenszuständen vor dem Hintergrund der jeweiligen Lebensgeschichte und als Ausdruck von Konflikten, Verdrängtem und der Position im jeweiligen System zu verstehen, um für das Hier und Jetzt den Handlungsspielraum zu erweitern.

Wie läuft Psychotherapie ab?

1. Erstgespräch

Die therapeutische Beziehung zwischen Ihnen, als Klient*in, und mir, als Psychotherapeuten, ist für den Behandlungsverlauf von großer Bedeutung. Das unverbindliche Erstgespräch dient daher vor allem dem gegenseitigen Kennenlernen. Wir besprechen gemeinsam Ihr Anliegen und auch die Beweggründe die Sie zu einer Psychotherapie bewogen haben. Sie können sich einen ersten Eindruck über meine Arbeitsweise machen. Weiters informiere ich Sie über die Rahmenbedingungen einer Psychotherapie bzw. einer psychotherapeutischen Beratung.

2. Verlauf einer Psychotherapie

Eine Psychotherapie wird bei jedem Menschen anders verlaufen. In der Regel zeigen sicher erste Erfolge schon nach wenigen Stunden. Die Klienten können aber auch Perioden der Skepsis und Rückfälle erleben. All das gehört dazu, ebenso wie erhellende Momente oder aber auch Krisen. Ich empfehle, möglichst jedes auftretende Problem mit mir persönlich zu besprechen. Die Regelung der Sitzungsfrequenzen kann je nach Person und Problemlage sehr individuell gehalten sein. Häufig findet Psychotherapie einmal pro Woche statt, was im Laufe der Psychotherapie variieren kann. Eine gewisse Regelmäßigkeit der Psychotherapiestunden und nicht allzu große Abstände zwischen den Sitzungen haben sich als förderlich erwiesen.

3. Das Ende einer Psychotherapie

Die Dauer von Psychotherapie ist etwas sehr Individuelles und nicht vorgegeben. Von einigen wenigen Stunden bis zu Treffen über einige Jahre ist alles möglich. Sie hängt von der jeweils zugrunde liegenden Problematik, dem Therapieziel, der Häufigkeit der Treffen und manchmal leider auch von der Kostenfrage ab. In jedem Fall sollte das Ende miteinander besprochen und geklärt werden. Dies dient der bewussten Reflexion und zur Absicherung des durch die Therapie Erreichten. Auch im Falle eines unvorhergesehenen Therapieabbruchs Ihrerseits ist es aus therapeutischer Sicht hilfreich, eine Abschlusseinheit abzuhalten, um die Ursachen für den Abbruch zu thematisieren.

Was ist wesentlich für den Therapieerfolg?

Wichtige Voraussetzung für eine Psychotherapie ist Ihre grundsätzliche Bereitschaft, sich mit Ihren Gefühlen und Ihrem Erleben zu beschäftigen und sich dabei unterstützen zu lassen. Dies stellt die Basis für eine mögliche gewünschte Veränderung dar, um so vom Verstehen ins Handeln zu kommen. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht - Psychotherapie kann in jedem Alter hilfreich sein.

Durch das dialogische Prinzip entsteht im therapeutischen Gespräch, die heilsame Begegnung durch Beziehung, Zeit und Nähe. Entscheidend ist hierbei, dass Sie sich von mir verstanden fühlen und Vertrauen fassen. Im Rahmen der therapeutischen Arbeitsbeziehung und dem entsprechenden Vertrauensverhältnis ist eine gewisse Regelmäßigkeit und Beständigkeit der Sitzungen sinnvoll.

Existenzanalyse

Bei meiner psychotherapeutischen Tätigkeit wende ich die Methode *Existenzanalyse* an. Diese soll zu einem Leben in Freiheit, Fülle, Verbundenheit und Verantwortung verhelfen, um somit ganzheitlich JA zum Leben sagen zu können (d.h. einem Leben mit innerer Zustimmung). Das erklärte Ziel der existenzanalytischen Psychotherapie ist es, den Menschen aus den (auch biographisch mitbestimmten) psychischen Fixierungen, Verzerrungen und Traumatisierungen zu lösen. Ausgegangen wird von der aktuellen Situation und den damit verbundenen Herausforderungen, die gerade anstehen.

Verschwiegenheit

Als Psychotherapeut unterliege ich, wie alle Psychotherapeut*innen, einer gesetzlich verankerten, absoluten Verschwiegenheitspflicht (§15 Psychotherapiegesetz). Diese gilt bereits ab dem Erstkontakt als auch über die Beendigung der Psychotherapie hinaus für alle mir anvertrauten Informationen. Ausnahme hiervon ist bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung. Dies dient zu Ihrem eigenen Schutz bzw. dem Schutz von Dritten. Durch die Verschwiegenheit wird Ihnen die Möglichkeit geboten, Ihre Anliegen in einem geschützten Rahmen offen und vertrauensvoll zu besprechen. Die Entscheidung, worüber Sie sprechen wollen, liegt ganz bei Ihnen und in Ihrer Verantwortung. Wir arbeiten an dem, was Sie im Augenblick als wichtig und hilfreich empfinden.

Terminvereinbarung & Absageregulung

Eine Terminvereinbarung ist eine für beide Seiten verbindliche Vereinbarung. Ich reserviere mir Zeit für Sie und stehe Ihnen exklusiv zur Verfügung. Falls Sie einmal doch einen Termin absagen müssen, geben Sie mir bitte auf jeden Fall Bescheid – per Telefon (auch SMS und Sprachbox). Bereits vereinbarte Termine können bis zu zwei Tage vorher kostenfrei abgesagt werden. Bei Absage zu einem späteren Zeitpunkt wird das Honorar zur Gänze verrechnet, so als hätten Sie die Sitzung normal in Anspruch genommen, da ich Termine nicht kurzfristig anderweitig vergeben kann.

Honorar

Das Honorar für eine 50-minütige Therapie-Einheit beträgt EUR 70,- (Psychotherapie, Beratung) und ist vorzugsweise am Ende der Stunde in bar zu begleichen. Ein Sozialtarif kann bei Bedarf und freien Plätzen vereinbart werden. Zurzeit kann ich keine Kostenrückerstattung über die Krankenkasse anbieten. Psychotherapeutische Leistungen sind gemäß §6 Abs. 1 Z 19 UStG umsatzsteuerbefreit.

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision bedeutet, dass ich mich im letzten Ausbildungsabschnitt befinde und berechtigt bin, selbständig Psychotherapie anzubieten. Ich bin verpflichtet, meine therapeutische Arbeit regelmäßig bei erfahrenen Ausbilder*innen - selbstverständlich unter Einhaltung der Verschwiegenheitspflicht - in anonymisierter Form zu supervidieren. Dies dient zur Qualitätssicherung und kommt Ihnen als Klient*in zugute.

Wien, 19. Oktober 2020

Harald Feltl, MSc
Psychotherapeut
in Ausbildung unter Supervision
Existenzanalyse

Praxis Adresse:
Zimmermannsgasse 11/7
1090 Wien

+43 (0)676 393 3890
praxis@therapiefeltl.at
www.therapiefeltl.at
