integrative psychotherapie • organisationsberatung • coaching & supervision
8010 graz • maygasse 10 • +43 699 19149040 • office@gerhardwasner.info
mag. gerhard wasner

.

Wann brauche ich Therapie?

Die meisten Menschen suchen erst nach monatelangem oder sogar jahrelangem psychischen Leiden therapeutische Hilfe auf, besonders Männer. Die Behandlung chronifizierter seelischer Leiden und den dazu gehörenden Verhaltensweisen ist dann sehr langwierig.
Warten Sie nicht zu lange, hören Sie auf ihren Körper, der ihnen meist selbst zeigt, dass es an der Zeit ist etwas zu verändern:

Trifft eine oder mehrere Aussagen auf Sie zu?

- Ich fühle mich niedergeschlagen, energie- und antriebslos
- Ich fühle mich oft überfordert - in Beruf und/oder Familie.
- Ich bin in einer persönlichen Krise oder in einer schwierigen Veränderungssituation.
- Ich fühle mich krank, obwohl mein Arzt/meine Ärztin nichts feststellen kann und die Befunde alle in Ordnung sind.
- Mich plagen seit geraumer Zeit Ängste - vor bestimmten Situationen, aber auch ohne bestimmte Ursachen.
- Ich habe Gedanken, die mich belasten, die ich aber sonst niemanden mitteilen kann.
- Ich bin süchtig nach Alkohol, Drogen, Computer, Internet, Pornos, Sex, Essen, Spielen, Shoppen,...
- Mein Kind verhält sich auffällig und macht mir Sorgen.
- Ich möchte in meinem Leben etwas verändern und weiß noch nicht wie.
- Ich möchte mehr über mich selbst erfahren und mich persönlich weiterentwickeln
- Ich möchte eine erfülltere Sexualität leben