



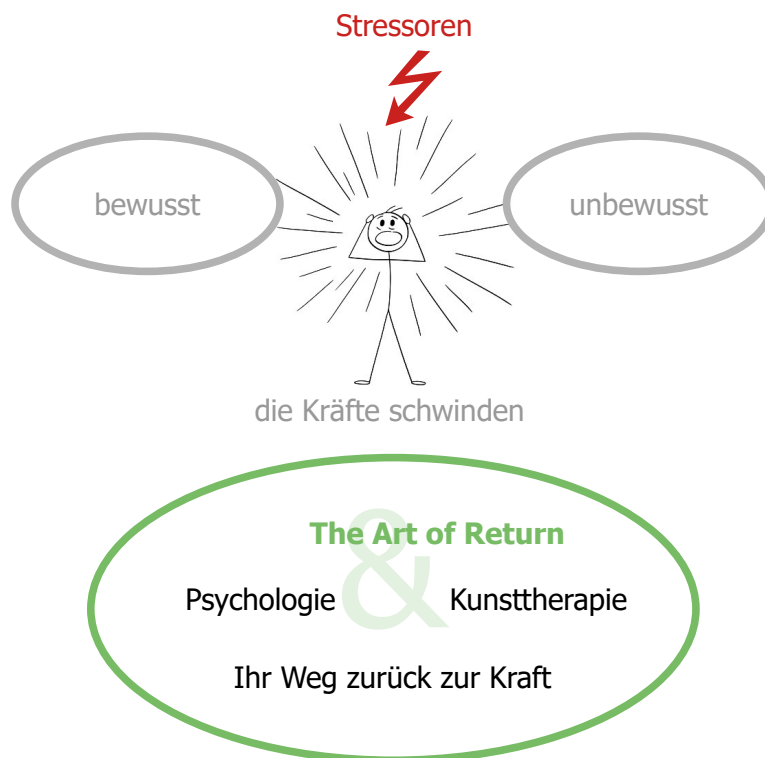
weiterkommen.at

The Art of Return

Zurück zu mentaler Gesundheit

Ständig wachsende Herausforderungen in der Arbeitswelt, dauernde Verfügbarkeiten, Konflikte oder Krisen bringen die persönliche Belastungsfähigkeit an ihre Grenze und es entwickelt sich das Gefühl, im Hamsterrad zu stecken und einfach nicht mehr zu können.

Der hohe innere oder äußere Druck führt zu Erschöpfungszuständen und Burnout-Symptomen.



Unser Konzept

Stressoren wirken auf das bewusste und das unbewusste System. Genau hier setzt unser Konzept an: Wir arbeiten als Klinische- und Gesundheitspsychologin & Kunsttherapeutin zusammen.

Aus diesem Prozess der aufeinander abgestimmten psychologischen und kunsttherapeutischen Termine erreicht die innere Arbeit Gewinn auf zwei unterschiedlichen Ebenen – der rationalen und der emotionalen. So können Ihre Themen mit der notwendigen Tiefe bearbeitet werden.

Der evidenzbasierte Nachweis der Wirksamkeit dieser Kombination wird in einer aktuellen Studie der UNI Wien bestätigt (Projekt Zwischenzeit & fit2work).

Ablauf & Inhalte

In den psychologischen Einheiten analysieren Sie Ihre aktuelle Situation. Was ist notwendig, damit sich Ihre Kraftreserven wieder füllen können? Was soll sich verändern? Es ist wichtig, eigenes, wohlwollendes Verständnis aufzubauen, um die nächsten Schritte zu gehen. So werden Ziele und Lösungen planbar und umsetzbar.

In der Kunsttherapie bauen Sie die Brücke zu sich selbst. Über das Erfahren der eigenen Kreativität und die therapeutische Arbeit gelingt es, Emotionen und Bedürfnisse wahrzunehmen, Muster und Wiederholungsschleifen zu erkennen, Grenzen zu definieren und aus dem Prozess Entlastung und Kraft zu gewinnen.

Unsere Erfahrung – Ihr Gewinn!

Wir bringen jeweils 30 Jahre Berufserfahrung mit und verbinden unsere umfangreiche Ausbildung und unsere Erfahrungswerte für Sie!



Mag. Susanne Lederer

Klinische Psychologin und
Gesundheitspsychologin

Praxis weiterkommen

Naglergasse 14
8010 Graz

www.weiterkommen.at

Astis Schrag, M.A. MSc

Mal- und Gestaltungstherapeutin
Psychosoziale Beraterin, Supervisorin

Praxis Zwischenräume

Merangasse 9
8010 Graz

www.zwischenraeume.at

Kosten

90 Euro pro Einheit (45 Min)

Dauer einer Sitzung: 1,5 Stunden
(2 Einheiten)

Der Körper ist wichtig auf dem Weg zurück!

Wir kooperieren mit Fachleuten aus dem Gesundheitsbereich
(Massage, Osteopathie, Physiotherapie usw.)