



Personzentrierte Psychotherapie in Krems

Mag. Dr. Manuela Linser, MSc

Als Personzentrierte Psychotherapeutin begleite ich Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei psychischen Belastungen, persönlichen Krisen und Veränderungswünschen.

Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht eine verlässliche therapeutische Beziehung. Sie bietet Raum, eigene Erfahrungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, besser zu verstehen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Dabei geht es nicht darum, Menschen auf Symptome oder Diagnosen zu reduzieren. Gemeinsam versuchen wir zu verstehen, was Sie belastet, was Ihnen bisher geholfen hat, welche Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen und welche Veränderungen für Sie möglich und stimmig sind.

Wann kann Psychotherapie hilfreich sein?

Psychotherapie kann in unterschiedlichen Lebenssituationen hilfreich sein – etwa dann, wenn Belastungen über längere Zeit bestehen, vertraute Bewältigungsstrategien nicht mehr ausreichen oder der Wunsch entsteht, sich selbst und wiederkehrende Muster besser zu verstehen.

Mögliche Anliegen sind beispielsweise:

- Ängste und Panik
- depressive Verstimmungen und Depressionen
- Stress, Erschöpfung und Überforderung
- belastende Beziehungen und wiederkehrende Konflikte
- Verlust, Trauer und Trennung
- Krisen und einschneidende Lebensveränderungen
- psychische Belastungen im Zusammenhang mit körperlichen Erkrankungen oder Schmerzen
- belastende Erfahrungen und deren Auswirkungen
- Fragen zu Selbstwert, Identität und persönlicher Entwicklung
- wiederkehrendes Grübeln oder belastende Gedanken
- familiäre Belastungen und Herausforderungen in der Elternschaft
- Schwierigkeiten im Umgang mit eigenen Gefühlen oder zwischenmenschlichen Beziehungen

Nicht immer braucht es bereits eine klare Diagnose oder eine genau formulierte Fragestellung. Manchmal ist zunächst nur spürbar, dass etwas belastet, sich wiederholt oder verändert werden soll.

Wie arbeite ich?

Die Personzentrierte Psychotherapie geht davon aus, dass Menschen über die Fähigkeit verfügen, sich weiterzuentwickeln und eigene, für sie passende Wege zu finden, wenn dafür hilfreiche Bedingungen entstehen.

Für mich bedeutet das, Ihnen mit Wertschätzung, Empathie und Offenheit zu begegnen und zugleich als authentische Person im therapeutischen Kontakt präsent zu sein.

Die therapeutische Beziehung verstehe ich als einen gemeinsamen Arbeitsraum: Sie bringen Ihre Erfahrungen, Wahrnehmungen und Anliegen ein, ich meine psychotherapeutische Kompetenz, Aufmerksamkeit und Reflexion.

Dabei darf auch Schwieriges, Widersprüchliches oder zunächst schwer Aussprechbares Platz haben.

Mir ist wichtig, gemeinsam nicht nur auf Belastungen und Probleme zu schauen, sondern ebenso auf Ressourcen, Beziehungserfahrungen, individuelle Lebensbedingungen und jene Möglichkeiten, die im Laufe einer Therapie wieder zugänglich werden können.

Mein psychotherapeutisches Angebot

Ich biete:

- Einzelpsychotherapie für Erwachsene
- Psychotherapie für Jugendliche
- psychotherapeutische Begleitung von Kindern
- Paartherapie
- nach Möglichkeit einmalige Entlastungsgespräche in belastenden Situationen

Welches Setting sinnvoll ist, klären wir gemeinsam im Erstgespräch.

Erstgespräch

Das Erstgespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen.

Sie haben Gelegenheit, Ihr Anliegen, Ihre aktuelle Situation und Ihre Erwartungen zu schildern. Gleichzeitig können Sie einen ersten Eindruck davon gewinnen, wie sich der Kontakt mit mir für Sie anfühlt und ob Sie sich eine weitere Zusammenarbeit vorstellen können.

Gemeinsam besprechen wir:

- Ihr Anliegen und mögliche Ziele
- welches therapeutische Setting sinnvoll sein kann
- eine mögliche Frequenz der Termine
- organisatorische und finanzielle Rahmenbedingungen
- offene Fragen zur Psychotherapie

Auch ich prüfe im Erstgespräch, ob ich Ihnen für Ihr Anliegen ein geeignetes therapeutisches Angebot machen kann.

Dauer und Häufigkeit

Eine Therapieeinheit dauert in der Regel 50 Minuten.

Wie häufig Termine stattfinden, hängt vom jeweiligen Anliegen, der aktuellen Situation und dem Verlauf der Therapie ab. Häufig finden Sitzungen wöchentlich oder vierzehntägig statt. In bestimmten Situationen kann vorübergehend auch eine engmaschigere Begleitung sinnvoll sein.

Auch die Gesamtdauer einer Psychotherapie lässt sich zu Beginn nicht verbindlich festlegen. Sie wird im Verlauf gemeinsam reflektiert und richtet sich nach Ihren Anliegen, Zielen und dem therapeutischen Prozess.

Honorar und Kostenzuschuss

Das Honorar für das Erstgespräch und für eine Therapieeinheit beträgt **€ 110**.

Für Psychotherapie kann – abhängig vom jeweiligen Krankenversicherungsträger und den geltenden Voraussetzungen – ein Kostenzuschuss beantragt werden.

Die jeweils aktuellen Informationen zu Voraussetzungen und Höhe des Kostenzuschusses erhalten Sie bei Ihrem Krankenversicherungsträger.

Falls finanzielle Gründe eine Psychotherapie erschweren, kann im Einzelfall besprochen werden, ob ein begrenztes Kontingent zu einem reduzierten Sozialtarif möglich ist.

Terminabsagen

Vereinbarte Termine sind ausschließlich für Sie reserviert. Sollten Sie einen Termin nicht wahrnehmen können, bitte ich um möglichst frühzeitige Absage. Die konkreten Bedingungen für kurzfristige Terminabsagen werden im Erstgespräch transparent vereinbart.

Verschwiegenheit

Als Psychotherapeutin unterliege ich der gesetzlichen Verschwiegenheitspflicht. Was Sie mir im Rahmen der Psychotherapie anvertrauen, wird grundsätzlich vertraulich behandelt. Dies gilt auch gegenüber Angehörigen, Arbeitgeber und anderen Einrichtungen.

Weitere Informationen zur Verschwiegenheit und zu den gesetzlich vorgesehenen Grenzen finden Sie in unseren **Fragen & Antworten**.

Psychotherapie in akuten Krisen

Psychotherapie kann auch in Krisenzeiten eine wichtige Unterstützung sein. Eine psychotherapeutische Praxis ersetzt jedoch keine akutpsychiatrische oder medizinische Notfallversorgung.

Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung oder wenn unmittelbare medizinische bzw. psychiatrische Hilfe erforderlich ist, braucht es zusätzlich eine geeignete Krisen- oder Notfallversorgung.

Im Rahmen einer laufenden Psychotherapie besprechen wir, wenn notwendig, gemeinsam geeignete Schritte und Möglichkeiten der Unterstützung.

Praxis in Krems

Meine psychotherapeutische Praxis befindet sich in der **Schillerstraße 8, 3500 Krems an der Donau**.

Die Räume liegen in einem wunderschönen Altbau und bieten eine ruhige, angenehme Atmosphäre für therapeutische Gespräche.

Die Praxis befindet sich im ersten Stock und ist nicht barrierefrei.

Kontakt

Wenn Sie ein Erstgespräch vereinbaren möchten, können Sie mich telefonisch oder über das Kontaktformular erreichen.

In einem ersten Kontakt können wir kurz klären, ob derzeit ein Termin möglich ist und welches Setting für Ihr Anliegen in Frage kommt.

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Manuela Linser, MSc

Praxis Lösungskontakt

Schillerstr. 8/1/6

A-3500 Krems

Mobil: +43 676 46 555 77

Mail: linser@loesungskontakt.at

www.loesungskontakt.at

Häufige Fragen zur Psychotherapie

Muss ich bereits genau wissen, weshalb ich Psychotherapie möchte?

Nein. Manchmal gibt es ein konkretes Anliegen oder eine Diagnose, manchmal zunächst nur das Gefühl, dass etwas belastet oder sich verändern soll. Im Erstgespräch können wir gemeinsam klären, was Sie beschäftigt und ob Psychotherapie für Ihre Situation hilfreich sein kann.

Wie weiß ich, ob die Therapeutin zu mir passt?

Die therapeutische Beziehung ist ein wesentlicher Bestandteil von Psychotherapie. Deshalb dient das Erstgespräch auch dazu, einen Eindruck voneinander zu gewinnen. Sie dürfen darauf achten, ob Sie sich ausreichend sicher, ernst genommen und verstanden fühlen und ob Sie sich eine weitere Zusammenarbeit vorstellen können.

Wie lange dauert eine Therapieeinheit?

Eine Einzeltherapieeinheit dauert in der Regel 50 Minuten. Für Paartherapie oder andere Settings können längere Einheiten vereinbart werden.

Wie häufig finden Termine statt?

Das wird individuell vereinbart. Häufig finden Termine wöchentlich oder vierzehntägig statt. In besonderen Belastungssituationen kann zeitweise auch eine höhere Frequenz sinnvoll sein.

Wie lange dauert eine Psychotherapie insgesamt?

Das ist sehr unterschiedlich und hängt vom jeweiligen Anliegen, den Zielen und dem Verlauf ab. Manche Fragestellungen lassen sich in einem überschaubaren Zeitraum bearbeiten, andere Entwicklungs- und Veränderungsprozesse benötigen mehr Zeit.

Benötige ich eine Überweisung?

Für ein Erstgespräch können Sie mich direkt kontaktieren. Ob für einen Kostenzuschuss durch Ihren Krankenversicherungsträger zusätzliche ärztliche Unterlagen erforderlich sind, richtet sich nach den jeweils geltenden Vorgaben.

Ist auch Online-Psychotherapie möglich?

Ob Online-Termine im jeweiligen Fall fachlich sinnvoll und rechtlich möglich sind, klären wir individuell. Nicht jedes Anliegen und nicht jede Situation eignet sich gleichermaßen für ein Online-Setting.

Kann ich Psychotherapie auch beginnen, wenn ich Medikamente einnehme?

Ja. Psychotherapie und medikamentöse Behandlung schließen einander nicht aus und können sich – je nach Situation – ergänzen. Medizinische Fragen und Entscheidungen zur Medikation gehören in die Behandlung durch entsprechend qualifizierte Ärzt*innen.

Kann ich ein einzelnes Gespräch vereinbaren?

In belastenden Lebenssituationen kann nach Möglichkeit auch ein einmaliges Entlastungs- oder Orientierungsgespräch vereinbart werden. Dabei kann gemeinsam geklärt werden, ob weitere psychotherapeutische Unterstützung sinnvoll ist.