



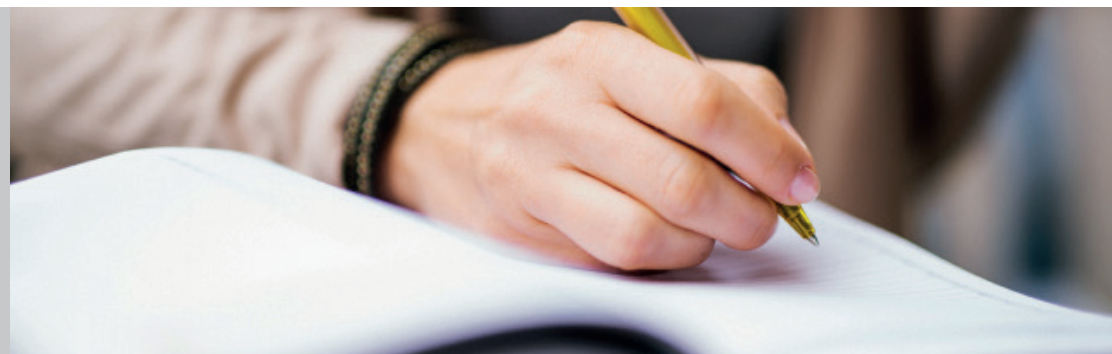
Was ist Personzentrierte Psychotherapie?

Die Personzentrierte Psychotherapie ist ein anerkanntes Therapieverfahren, welches von Carl R. Rogers begründet wurde und das Gespräch zwischen Klient/in und Therapeut/in ist das zentrale Element. Im Mittelpunkt des therapeutischen Handelns steht die Person, die sich in Therapie begibt und deren Lebensprozess.

Therapieverlauf und Ziele

Das Ziel der Personzentrierten Psychotherapie liegt in der Förderung der persönlichen Entwicklung und des psychischen Wachstums.

Im Laufe der Therapie wird die individuelle Lebensgeschichte beleuchtet, wodurch mögliche ungünstige Verhaltensweisen erkannt und besser verstanden werden können. Ein intensiverer Zugang und besserer Umgang mit sich selbst und dem eigenen Umfeld kann daraus entstehen. Neue Sichtweisen und Lösungen entfalten sich.



Mag. Judith HUBMANN-GUCHER

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Klinische- und Gesundheitspsychologin

KONTAKT

+ 43 664 60 50 75 05
hubmann.gucher@gmail.com

Gailtal | Hermagor

Sie können mich gerne bezüglich weiterer Fragen und zur Vereinbarung eines Erstgesprächs kontaktieren.

**J. HUBMANN
GUCHER**
Psychotherapie





Zuhören ist das großartigste Werkzeug,
das wir haben, um das Potenzial anderer
Menschen zu erschließen.

Carl Rogers

Meine Schwerpunkte

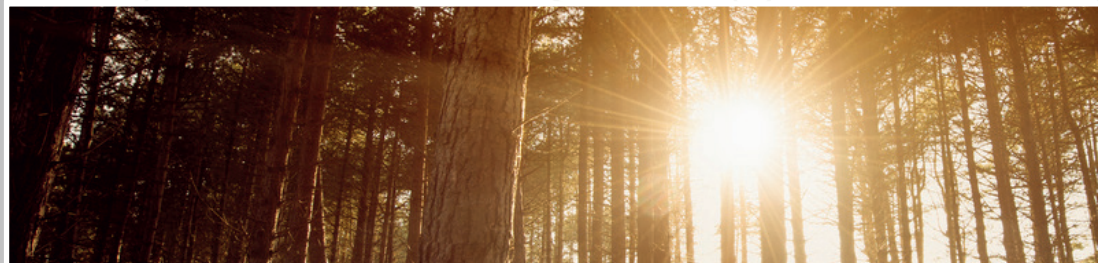
- Angst und Panik
- Beziehungen, Partnerschaft, Ehe
- Burnout, Stress, Überforderung
- Depression
- Persönlichkeitsentwicklung
- Psychosomatische Erkrankungen
- Trauma, Belastungen, Krisen
- Tod und Trauer
- Zwangserkrankungen

Frauenthemen

- Glücklose Schwangerschaft
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Postnatale Depression

Entspannung

- Autogenes Training
- Atemtechniken



Wann ist Psychotherapie hilfreich?

Sie fühlen sich seelisch belastet, überlastet und wissen nicht mehr weiter.

Sie empfinden gewisse Beziehungen als belastend und spüren deren negative Auswirkungen.

Sie leiden in bestimmten (sozialen) Situationen an Ängsten, übermäßigen Grübeln, machen sich Sorgen oder haben Herzrasen.

Sie fühlen sich durch ein einschlägiges Lebensereignis oder durch eine traumatische Erfahrung in Ihrer Lebensqualität eingeschränkt.

Sie leiden an Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit, innerer Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten und blicken negativ in die Zukunft.

Sie leiden an körperlichen Symptomen (z.B.: Schmerzen, Beschwerden) ohne ausreichend medizinische Befunde.

Sie leiden an sich immer wieder aufdrängenden Handlungen und Ritualen sowie belastenden Gedanken.

