



Therapie bringt uns  
in einen Prozess,

das Selbst zu werden,  
welches wir  
in Wirklichkeit sind

- Sie sind gerade an einem Punkt in Ihrem Leben angelangt, an dem Sie das Gefühl haben, dass irgendwas nicht stimmt oder fehlt...

- Sie befinden sich aufgrund von Lebensereignissen in einer Krise, und wissen nicht, wie es weitergehen soll....

## **DARÜBER SPRECHEN HILFT**

### **Kontakt:**



## **Gudrun Schragl - Weidinger Psychotherapeutin**

### **METHODIK:**

Existenzanalyse  
und Logotherapie

### **PRAXIS:**

Fasangartengasse 27/18  
1130 Wien  
Tel: 0664 20 49 000  
E-Mail: gudrun.schragl-  
weidinger@chello.at

Existenzanalyse greift die Grundfragen auf, vor die der Mensch in seiner Existenz gestellt ist, und die als Grundbedingungen für ein erfülltes Leben erfahrbar werden:

★ Habe ich Schutz, Raum und Halt, um in der Welt sein zu können ?  
★ Habe ich Beziehung, Zeit und Nähe, um leben zu mögen ?

★ Kann ich mich wertschätzen und anerkennen, um ich selbst zu sein ?

★ Kann ich in meinem Leben Sinn sehen, und was soll werden ?

Ziel der Existenzanalyse ist es, das "JA" zum eigenen Leben zu finden und mit innerer Zustimmung leben zu können.

Logotherapie ist die Sinnlehre gegen die Sinnleere (Viktor Frankl)

### **Anwendungsgebiete:**

- ★ Angst, Panikstörungen, Phobien
- ★ Depression
- ★ Burnout
- ★ Zwangsstörungen
- ★ Psychosomatische Beschwerden
- ★ Sucht
- ★ chronische Krankheiten und Behinderungen
- ★ Sinnsuche und Sinnkrisen

