



Mag.a (FH) Ursula Prinz, MSc

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision
Integrative Therapie

www.ursulaprinz.at

GRÜNDE, UM EINE:N PSYCHOTHERAPEUT:IN AUFZUSUCHEN

Wenn einer der folgenden Sätze auf Sie/Dich zutrifft, ist es sinnvoll, eine:n Psychotherapeut:in aufzusuchen:

- Du findest dich zu dünn oder zu dick, nicht schön genug und das beeinträchtigt dein Selbstwertgefühl und dein alltägliches Leben.
- Du hast körperliche Beschwerden oder Schmerzen, für die es keine medizinische Erklärung gibt.
- Du nimmst regelmäßig Beruhigungs- oder Schlafmittel, um Deinen Alltag zu bewältigen oder schlafen zu können.
- Ohne erkennbaren Grund bekommst Du plötzlich starkes Herzklopfen und hast Angst zu sterben.
- Du hast Ängste, die Dich belasten oder einschränken, z. B. vor dem Kontakt mit Menschen, engen Räumen, Prüfungen ...
- Du hast Erfahrungen in der Vergangenheit gemacht, die Du bis heute nicht verarbeiten konntest.
- Dich quälen Gedanken, über die Du mit niemandem sprechen kannst (z. B. Schuld- oder Schamgefühle, Hassgefühle, Gefühl nicht gut genug zu sein).
- Du fühlst Dich oft antriebslos, erschöpft oder überfordert.
- Du bist traurig und fühlst Dich einsam.
- Du denkst manchmal daran, Dir etwas anzutun.
- Du lebst in einer Beziehung, die Dich sehr belastet,
- Du schaffst es nicht, eine Partnerschaft einzugehen oder aufrechtzuerhalten.
- Du bist süchtig nach Alkohol, Drogen, Essen, Hungern, Liebe oder Spielen.
- Du fühlst Dich innerlich gezwungen, ständig dieselben Gedanken zu haben oder Handlungen auszuführen (z. B. zwanghaftes Waschen, Zusperrern, Grübeln).
- Du möchtest Deine Fähigkeiten entdecken und Dein Potenzial besser ausschöpfen, weißt aber nicht wie.
- Du kommst mit Deiner Sexualität nicht zurecht.
- Du hast das Gefühl in einem falschen Körper oder mit einem falschen Geschlecht geboren worden zu sein.
- Du hast einen schweren Verlust erlitten und möchtest über Deine Trauer sprechen.
- Du hast gewisse Ernährungsgewohnheiten entwickelt, von denen du glaubst oder sogar genau weißt, dass sie nicht mehr gesund sind.
- Du befindest Dich in einer belastenden Situation, die schwer zu bewältigen ist (z. B. schwere Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, ...)

Sie möchten/Du möchtest ...

- Probleme aktiv angehen
- mehr Selbstwertgefühl entwickeln
- zufriedener sein
- sich/dich selbst besser kennen lernen und verstehen
- neue Verhaltensweisen erlernen
- Beziehungen zufriedenstellender gestalten
- lernen zur Ruhe kommen
- achtsamer und fürsorglicher mit Ihnen/Dir umgehen

Mag.a (FH) Ursula Prinz, MSc

Psychotherapeutin
in Ausbildung unter Supervision
Integrative Therapie

Hernalser Hauptstraße 15/4/13, 1170 Wien

+43 660 6319061
praxis@ursulaprinz.at

www.ursulaprinz.at