



ELA NEIDHART

Psychotherapie und Weiterbildung

Arbeitsschwerpunkte:

- Selbsterfahrung
- Menschen in Lebenskrisen
- Burnout
- Menschen mit (Lern-)Behinderungen
- Traumatherapie – EMDR
- Psychosen – Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis

- Wochenend-Seminare, Workshops und Weiterbildungen

Für mehr Informationen und Eindrücke kontaktieren Sie bitte meine Homepage:

www.ela-neidhart.at

Einzeltherapie – Gruppentherapie – Paartherapie

Termine nach telefonischer Vereinbarung
Das Erstgespräch ist kostenlos

Therapy in English

All settings are also offered in English

Seminare – Workshops – Weiterbildungen

Praxis für Psychotherapie und Weiterbildung
www.ela-neidhart.at

Alle Räume sind barrierefrei

Kontakt

Ela Neidhart
Margaretenstraße 133/Stg 3/Top D
A-1050 Wien
T 0699/191 206 44
E praxis@ela-neidhart.at

Erreichbarkeit:

U4, 12A, 14A, 59A

Bei einem Fluss ist es nicht möglich,
zweimal hineinzusteigen in denselben,
auch nicht ein sterbliches Wesen
zweimal zu berühren und zu fassen
im gleichen Zustand.

HERAKLIT

Psychotherapie



Ela
Neidhart

Psychotherapie und Weiterbildung

Die Erfahrung, die Erkenntnis findet
an der Kontaktgrenze statt, wo
„Du“ und „Ich“ einander begegnen.
LAURA PERLS

Jeder Mensch ist mit seinen persönlichen Anliegen in meiner psychotherapeutischen Praxis willkommen. Im Laufe der Jahre haben sich zudem durch Berufserfahrung, Aus- und Weiterbildungen Schwerpunkte und Spezialisierungen in meiner Arbeit ergeben.

Burnout

Umgang mit den eigenen Ressourcen und dessen Folgen. Vom Schlagwort zum Hintergrund, zur Behandlung, zur Prävention.

Traumatherapie

Viele Menschen erleben im Laufe ihres Lebens schwerwiegende Verletzungen der persönlichen Grenzen. Das kann durch einen Überfall oder einen Autounfall passieren. Das kann auch dadurch geschehen, dass man über längere Zeit sexuellen Angriffen ausgesetzt ist oder körperliche Gewalt erfahren musste. Heute weiß man, dass diese traumatischen Erinnerungen wie abgekapselt in unserem Gehirn verweilen und ein bewusster Zugriff darauf (Kontrolle darüber, beeinflussende Veränderung) für die Betroffenen nicht möglich ist.

In der Psychotherapie werden diese aufgeregten, wie eingefrorenen Erinnerungen durch spezielle Methoden beruhigt und schließlich verarbeitbar. Symptome nehmen ab und verschwinden.

Psychotherapie für Menschen mit sogenannten Lernschwierigkeiten

Die Verbindung meiner Ausbildung zur Dipl. Behindertenpädagogin mit der Integrativen Gestalttherapie ermöglicht eine abgestimmte Therapie auf Augenhöhe.

Psychosen – Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis

10 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Menschen mit Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis. Menschen mit Psychosen sind so unterschiedlich wie andere Menschen auch. Ebenso individuell erarbeiten wir Ihre Therapie.

Einzeltherapie

Umgang mit schwierigen Lebensaufgaben und Lebenssituationen, Entwicklung und Wachstum der eigenen Persönlichkeit stehen im Mittelpunkt der Psychotherapie. Fragen wie "Was ist das Eigene?", "Was sind meine nächsten Schritte?", werden klarer. Psychotherapie hilft, innere Stagnationen, Lebensprobleme oder seelisches Leiden zu lösen.

Gruppentherapie

Laufende Jahresgruppe

Im geschützten Rahmen der Gruppe eröffnen sich weite Räume der Begegnungen. Eine Gruppentherapie-Einheit dauert 90 Minuten und findet einmal wöchentlich statt. Zusätzlich arbeiten wir an 3 Wochenenden im Jahr gemeinsam, um fokussiert und ungestört auch längeren Prozessen Raum zu geben (verbindliche Teilnahme).

Ein Einstieg in eine Gruppe ist nach einem Vorgespräch grundsätzlich jederzeit möglich.

Paartherapie

kann hilfreich sein zum Wiedererlangen der Achtsamkeit mit sich selbst und dem anderen, um die Lust wieder zu entdecken und um Konflikte konstruktiv lösen zu lernen. Paartherapie kann auch stützen und klären, um eine gelungene Trennung zu vollziehen.

Therapy in English

All settings are also offered in English

Ich arbeite mit psychotherapeutischen **Methoden** auf Basis der Integrativen Gestalttherapie und zudem mit zeitgemäßen Methoden wie EMDR, Brainspotting u.a.m. Jeder Therapieprozess wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse, Ziele, Problemstellungen und Vorlieben abgestimmt.

INTEGRATIVE GESTALT THERAPIE

Die Integrative Gestalttherapie ist eine von derzeit 23 in Österreich anerkannten psychotherapeutischen Fachrichtungen (universitäre Ausbildung). Die IG nimmt den Menschen in seiner Gesamtheit wahr. Sie ist eine wahrnehmungsorientierte und erlebnisaktivierende Methode, die hilft, Lebensblockaden im Hier und Jetzt zu erkennen. Neue Handlungsmethoden werden ausprobiert und angeeignet.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

Augenbewegungen oder andere rechts-links Stimulationen scheinen einen Zugang zu neuronalen Nervensystemen zu öffnen und dem Gehirn die Verarbeitung der Erfahrungen zu ermöglichen. Eingebettet in eine ressourcenorientierte Psychotherapie mobilisiert EMDR den Verarbeitungsprozess und führt zur Integration der Erinnerungen. EMDR bewährt sich unter anderem bei Posttraumatischen Belastungsstörungen, Akuttraumata, Sucht (auch bei RaucherInnen-Entwöhnung), Schmerzen, Angst, Panik, Phobien und Zwängen.

BRAINSPOTTING

Auf der Basis neurologischer Forschung ist Brainspotting (BSP) ein junger psychotherapeutischer Ansatz, der davon ausgeht, dass therapierelevante physiologische und emotionale Empfindungen mit Augenpositionen innerhalb des Gesichtsfeldes zielgerichtet aktiviert werden können – dadurch wird gleichzeitig eine genaue und behutsame Verarbeitung schwieriger Erlebnisse und Gefühle möglich.