



Mag. Gabriele Blach

Supervisorin und Coach
Psychotherapeutin
Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung

Jahrgang 1958, ich lebe und arbeite
in freier Praxis in Wien.
Seit 12 Jahren leite ich Einzel-, Gruppen- und
Teamsupervisionen sowie Seminare für
Personen in sozialen, beratenden,
wirtschaftlichen, und helfenden Berufen.
Seit 15 Jahren bin ich Psychotherapeutin.

Ausbildungen in:

- Supervision und Coaching
- Bioenergetischer Analyse
- Körperbezogener Psychotherapie mit
Elementen der Gestalttherapie
- Energieausbildung

Weiterbildung in:

- Gestalttherapie
- Gesprächspsychotherapie
- Gruppendynamik
- Psychoanalyse
- NLP
- Schamanismus

„Liebe, Arbeit und Wissen sind
die Quellen unseres Lebens.
Sie sollten es auch beherrschen!“
(Wilhelm Reich)

Information:

Mag. Gabriele Blach
1040 Wien, Karolinengasse 12/22
Mobil: 0699 /123 55 783
E-mail: gabi.blach@chello.at
www.besthelp.at/blach



Körperbezogene PSYCHOTHERAPIE und Selbsterfahrung

Mag. Gabriele Blach
Psychotherapeutin
Supervisorin und Coach
Trainerin für
Persönlichkeitsentwicklung

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie bedeutet für mich zuerst einmal: **Entwicklung!**

Im geschützten Rahmen eines psychotherapeutischen Settings, bekommt ein Mensch die Möglichkeit all seine Ressourcen und seine Kraft zu nützen, verborgene oder verschüttete Fähigkeiten wieder zu beleben. Seine Gefühle wieder bewußt wahrzunehmen, auszudrücken und in sein Leben zu integrieren. Seinen Gefühlen auch wieder vertrauen zu lernen!

Das alles in Richtung: **Lebensqualität und Lebensfreude!**

Wir alle mußten in der Kindheit Verhaltensweisen und Handlungsmöglichkeiten entwickeln, die uns die Zuneigung oder zumindest das Nicht-abgelehnt-werden unserer Eltern oder nahen Bezugspersonen bringt.

Oft haben diese Muster allerdings unsere Lebendigkeit blockiert!

Sie prägen uns oft bis in unser Erwachsenenleben und hemmen hier Lebendigkeit und Kraft. Diese hemmenden und blockierenden Anteile, die sich in den Gefühlen, im Geist und im Körper

als Über-Lebens-Muster festgesetzt haben, können aufgearbeitet und verändert werden,... **Persönliche Lebensmuster entwickeln sich!**

Die Körperorientierte Psychotherapie hat zudem noch den Vorteil, daß sie den Körper in die Aufarbeitung miteinbezieht. Unser Körper zeigt uns immer wieder durch diverse Verspannungen und Blockierungen, daß das fließende Lebendige in unseren Leben, dem Starren, Blockierten und Leidvollem gewichen ist.

Indem ich den Körper durch z.B.: Atmung, Stimme, Bewegung, Ausdruck, Haltung,... in den therapeutischen Prozeß miteinbeziehe, werden auch auf dieser Ebene Kräfte und Energien mobilisiert und kommen wieder ins Fließen.

Im analytischen Durcharbeiten der persönlichen Prozesse, im Annehmen der Gefühle und im Erleben der körpereigenen Energien, wird Wachstum, persönliche Entwicklung möglich und die Eigenverantwortlichkeit gestärkt.

Rahmenbedingungen:

1. Termin nach telefonischer Vereinbarung
2. Ein Erstgespräch zum Kennenlernen und zum Abklären diverser Fragen
3. Die üblich Frequenz ist 1 Mal pro Woche. Bei Bedarf auch 2 mal pro Woche.
4. 5 – 10 „Probestunden“ sind möglich, danach Therapievertrag.
5. Therapievertrag zwischen mir und meiner Klientin / meinem Klienten. Das heißt, eine mündliche Vereinbarung über ein Arbeitsbündnis für 1- 3 Jahre.
6. Einverständnis zur Einhaltung sonstiger Vereinbarungen.

- Ich arbeite mit Einzelpersonen, Paaren und Gruppen.
- Angebote von: Langzeittherapie, Kurzzeittherapie, Krisenintervention, Beratung, Begleitung sowie Supervision und Coaching.

Psychotherapie wirkt bei:

- Niedergeschlagenheit
- Depressionen
- Angstzuständen
- Bei Streß und innerer Anspannung
- Sucht (Essen, Alkohol, Drogen)
- Gefühlen der Sinnlosigkeit und Leere

- Übergroßer Müdigkeit, Antreibslosigkeit
- Psychosomatischen Beschwerden (In meinen Befunden ist nichts zu finden, aber mein Befinden ist sehr schlecht)
- Der Bearbeitung eines konkreten Problems oder Konflikts
- Bei Entscheidungsschwierigkeiten

- Lebenskrisen (Trennung, Scheidung, Todesfall, Gewalterfahrung,...)
- Problemen und Konflikten in Beziehungen (Partner-, Familien- oder Arbeitsbeziehungen)
- Dem Wunsch, sich selbst besser kennenzulernen und seine Ressourcen optimal zu nützen. Sich selbst wieder zu spüren, Steigerung der Lebensqualität!
- Dem Wunsch nach Veränderung in Ihrem Leben