



Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist ein wissenschaftlich fundiertes Heilverfahren für Menschen mit psychischen Belastungen, die sich auch in psychosomatischen Symptomen äußern können.

Ausgehend von Ihrem Anliegen entwickeln wir gemeinsam **Lösungen**, die zu Ihnen passen und Ihre konkreten Lebensbedingungen berücksichtigen.

Ich bin zutiefst überzeugt, dass in jedem Menschen alle notwendigen **Ressourcen** liegen, die er braucht, um schwierige Situationen zu bewältigen und seine **Ziele** zu erreichen.

Es ist mir wichtig, diesem Prozess den nötigen Raum zu geben. Für die Dauer einer Therapie gilt: „So kurz wie möglich, so lange wie nötig“.



Ingrid Kotlowski

Systemische Psychotherapeutin

Mitglied beim Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie und beim Wiener Landesverband

0676 7314663, i.kotlowski@gmx.at
www.ingrid-kotlowski.at

Praxis für Psychotherapie
1080 Wien, Alser Straße 25/9, 3. Liftstock

Praxis für Psychotherapie
Ingrid Kotlowski

Wege Auswege Lösungswege



„In den Tiefen des Winters
erfuhr ich schließlich, dass in mir ein
unbesiegbarer Sommer liegt.“

(Albert Camus)



Ich arbeite als Systemische Psychotherapeutin mit Einzelpersonen, Paaren und Familien.

Meine Schwerpunkte:

- **Psychosomatische Symptome**
- **Paar- und Familientherapie**
- **Allgemeine Lebens- und Entscheidungsfragen**
- **Depression, Burnout**
- **Unterstützung in schwierigen Situationen**
- **Traumatherapie und EMDR**

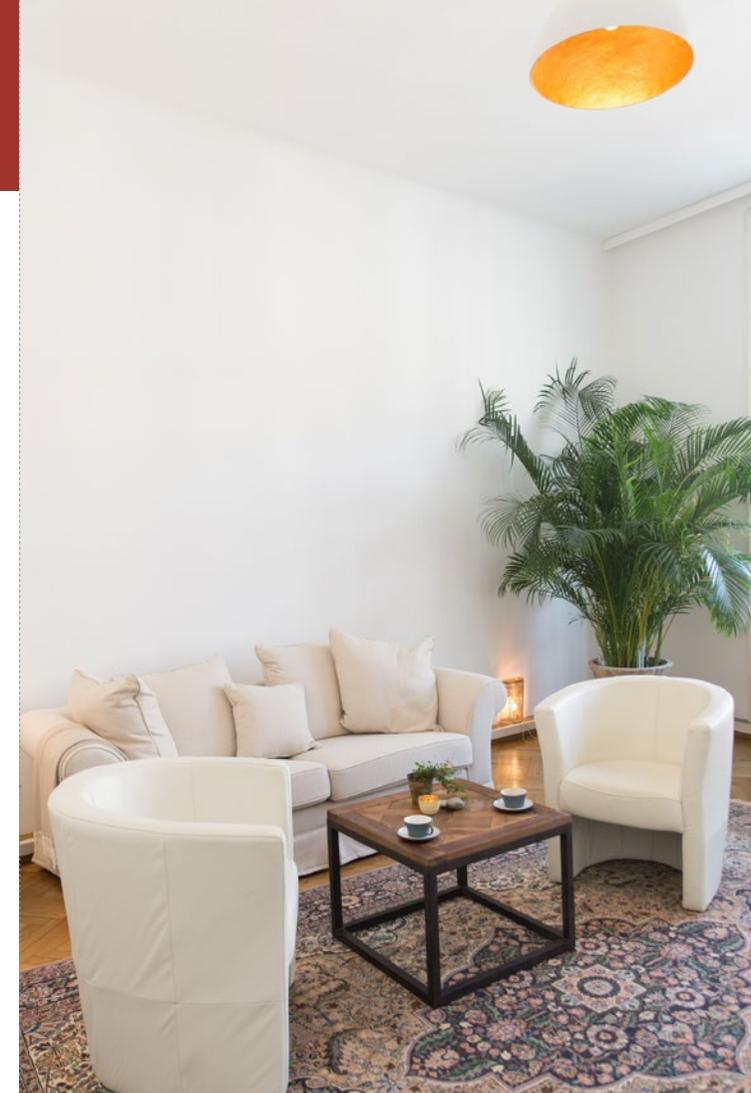
Individuell abgestimmte Therapie hilft Ihnen bei der Entwicklung von **Strategien zur Bewältigung** gestellter Aufgaben, und unterstützt Sie beim (Wieder-)Entdecken Ihrer eigenen **Fähigkeiten und Stärken**.

Kontaktieren Sie mich gerne telefonisch oder per Mail, wenn Sie Fragen haben oder einen Termin für ein Erstgespräch vereinbaren möchten!



In folgenden Fällen kann Psychotherapie hilfreich sein:

- *Sie haben Schmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen oder andere körperlichen Beschwerden und der Arzt kann keine körperliche Ursache feststellen.*
- *Sie leiden unter Ängsten oder Panikattacken, die Sie belasten oder einschränken.*
- *Sie fühlen sich antriebs- und lustlos, erschöpft oder ständig überfordert.*
- *Sie haben Probleme in der Partnerschaft.*
- *Sie befinden sich in einer belastenden Umbruchsituation (z. B. schwere Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Scheidung, Trennung, Unfall etc), die schwer zu bewältigen ist.*
- *Sie fühlen sich innerlich gezwungen, ständig dasselbe zu denken oder zu tun (z.B. zwanghaftes Waschen, Zusperrern, Grübeln u.ä.), obwohl dies ein Leben sehr einengt.*



Ihre Anliegen werden in einem geschützten Rahmen besprochen. Als Psychotherapeutin unterliege ich der **Verschwiegenheitspflicht** während und auch nach einer Therapie.

Eine teilweise **Rückerstattung der Kosten** durch die Krankenkasse ist möglich. Auf Anfrage biete ich auch Sozialtarife für Menschen mit geringem Einkommen, Alleinerziehende u.a. an.