



# Psychotherapie

## «Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt» (Laotse)

Seelische Hochs und Tiefs kennt fast jeder. Wenn seelische Belastungen im beruflichen und privaten Umfeld zu einem starken inneren Leidensdruck führen und über eine längere Zeit andauern, kann es ratsam sein, psychotherapeutische Unterstützung zu suchen.

### Was ist Psychotherapie?

Das zentrale Arbeitsinstrument bei einer Psychotherapie ist das Gespräch. Die wichtigste Bedingung für eine gelingende Psychotherapie ist eine gute und vertrauensvolle therapeutische Beziehung. Im Verlauf eines psychotherapeutischen Prozesses setzen Sie sich intensiv mit sich selber und mit den Faktoren auseinander, die das psychische Leiden verursachen und aufrechterhalten. Die gemeinsame psychotherapeutische Arbeit ist darauf ausgerichtet, das psychische Leiden zu lindern und die Schwierigkeiten und Probleme zu überwinden, um das Leben wieder selbstbestimmt in die Hand zu nehmen und Krisen mit der Zeit ohne professionelle Hilfe zu bewältigen.

Psychotherapie fördert insbesondere auch die persönlichen und sozialen Kompetenzen, erhöht die Arbeits- und Beziehungsfähigkeit und steigert die psychische Belastbarkeit.

### Was erwartet Sie bei uns?

- Ein unverbindliches Erstgespräch
- Eine ausführliche Abklärung und Diagnostik
- Die Klärung der wichtigsten Problembereiche und Therapieziele
- Eine auf Sie abgestimmte Therapieplanung

### Psychotherapie wirkt – nachweislich!

### Für wen ist das Angebot geeignet?

- Erwachsene und junge Erwachsene ab 18 Jahren, die eine ambulante psychotherapeutische Unterstützung suchen
- Menschen mit Belastungen im beruflichen, privaten und sozialen Umfeld
- Menschen in schwierigen Lebenssituationen
- Menschen, die an einer psychischen Erkrankung leiden (z. B. Depressionen, Ängste, Zwänge, Schlafstörungen, Essstörungen, etc.)

Unsere Psychotherapeutinnen und -therapeuten sind eidgenössisch anerkannt und verfügen über die Praxisbewilligung im Kt. Aargau. Alle von ihnen angewandten Methoden bewegen sich im Rahmen einer eidgenössisch anerkannten Psychotherapie-Weiterbildung.

### Infos und Anmeldung



Ort	<b>ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf</b> Aarau
Kosten	CHF 180.00 (exkl. 7.7% MwSt.) Die Zusatzversicherung Ihrer Krankenkasse oder ein anderer Kostenträger kann sich an den Kosten beteiligen. Bitte klären Sie diese Frage vorläufig. Bei Unklarheiten unterstützen wir Sie gerne. Die Anmeldung ist verbindlich. Ein nachträglicher Rücktritt ist bis 48h vor dem vereinbarten Termin ohne Kostenfolge möglich.
Leistung	Sitzungen à 60 Minuten Folgetermine nach Vereinbarung
Anmeldung & Infos	Web: <a href="http://www.beratungsdienste.ch/psychotherapie">www.beratungsdienste.ch/psychotherapie</a> E-Mail: <a href="mailto:psychotherapie@beratungsdienste.ch">psychotherapie@beratungsdienste.ch</a> Telefon: 062 832 64 10