



MAG.^a GABRIELE OPITZ
Klinische- und Gesundheitspsychologin

PSYCHOLOGISCHE PRAXIS MAG. GABRIELE OPITZ

Hauptplatz 15
A-8720 Knittelfeld
In der Stadtgemeinde Knittelfeld, 1. Stock

+43 650 24 06 091
office@biofeedback-therapie.at
www.biofeedback-therapie.at



ES IST EIN ZEICHEN VON
INNERER STÄRKE, WENN MAN
SICH HELFEN LASSEN KANN

Prof. Dr. Luise Reddemann



MAG.^a GABRIELE OPITZ
Klinische- und Gesundheitspsychologin

IHR WEG IN EIN GLÜCKLICHERES LEBEN.

Schmerzliche Erfahrungen und damit verbundenes Leid (wie zum Beispiel Depression, Angst, Krankheit, Verlust, Schmerzen u.v.m.) sind Bestandteile des menschlichen Daseins, die niemand aus dem Leben entfernen kann. Doch die entscheidende Frage ist, wie wir damit umgehen.

Jeder kann lernen, kreative Überlebensstrategien, seelische Widerstandskraft und Selbstheilungskräfte bei sich zu entdecken und diese zu erweitern.

Ich sehe meine Aufgabe in der Begleitung von Menschen, die sich auf den Weg in ein besseres und glücklicheres, weniger leidvolles und stattdessen erfüllteres Leben begeben wollen, unabhängig davon was Sie gerade Schlimmes erleben bzw. erfahren haben.

WAS HEISST NUN BEGLEITUNG?

Ich kann Sie dabei unterstützen sich selbst besser zu verstehen. Ihre, oftmals leider nicht wahrgenommenen, Fähigkeiten zu erkennen, diese zu nutzen und auch zu erweitern, um dem Leben mit mehr Freude und Zuversicht begegnen zu können.

Nicht ich als Psychologin bestimme was für Sie gut und hilfreich ist, wovor Sie sich fürchten dürfen und wovor nicht, was Sie tun sollen und was nicht! Der Experte in Ihrem Leben sind SIE selbst, auch wenn Sie sich derzeit noch nicht so fühlen.



SELBSTBESTIMMTE LÖSUNGSFINDUNG.

Das hilfreichste Mittel in der psychologischen Behandlung ist eine gute Beziehung zwischen „Therapeut und Klient“. Und unter einer guten Beziehung verstehe ich eine wertschätzende, mitfühlende und akzeptierende Haltung dem Menschen und seinen Erfahrungen gegenüber.

Ermutigung statt „Besserwissen“, Trost spenden statt nach Schuldigen suchen und ein sanftes Herantasten an mögliche Lösungen kennzeichnet meine Arbeit. Sie bestimmen, ob Sie etwas besser „aushalten“ lernen wollen oder tatsächlich eine Veränderung herbeiführen möchten. Vielleicht auch beides. Den Zeitpunkt wann, was und wieviel verbessert werden soll, bestimmen einzig und allein SIE!