

## Willkommen in meiner psychotherapeutischen Praxis

Die Beweggründe, eine Psychotherapie zu beginnen, können ganz unterschiedlich und höchst individuell sein. Die Motive reichen von Belastungen durch traumatische Erfahrungen, seelischen Leidenszuständen, psychosomatischen Erkrankungen, aktuellen psychischen Krisen bis hin zu dem Wunsch nach Persönlichkeitsentwicklung und mehr Lebensfreude. Wenn Sie einen Wunsch nach Veränderung spüren und sich vorstellen können, sich mit Ihrem inneren Erleben und mit Ihren Gefühlen auseinanderzusetzen, dann freue ich mich darauf, mit Ihnen gemeinsam Ihre inneren Welten zu erkunden und Ihren Veränderungsprozess in Gang zu setzen. Fundiertes fachspezifisches Wissen, meine langjährige berufliche Erfahrung und nicht zuletzt meine Freude an der Arbeit mit meinen Klient\*innen begründen das Fundament für mein Angebot an Sie.

### Personzentrierte Psychotherapie

In Österreich gibt es unterschiedliche anerkannte Psychotherapiemethoden. Für meine therapeutische Arbeit habe ich die Personzentrierte Psychotherapie gewählt, da sie wissenschaftlich fundiert ist und die Wirksamkeit durch zahlreiche Studien belegbar ist. Es gilt als erwiesen, dass der Hauptwirkfaktor einer Psychotherapie die Beziehung zwischen Klient\*in und Therapeut\*in ist – und dieser Kraft der Beziehung widmet sich die Personzentrierte Psychotherapieforschung in vollem Ausmaß.

### Personzentrierte Spieltherapie

Die personzentrierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, oder auch Spieltherapie genannt, ist eine eindrucksvolle und wirksame Methode, um Kinder und Jugendliche in schwierigen Lebenslagen dabei zu unterstützen, bestehende Leidenszustände und Symptome zu mindern oder zu beseitigen und persönliche Entwicklung zu fördern. Als Medium wird das freie Spiel eingesetzt.

### Traumazentrierte Psychotherapie

Die Traumazentrierte Psychotherapie bezeichnet eine spezifisch traumafokussierte Therapie im Rahmen einer Psychotherapie, die von speziell ausgebildeten Psychotherapeut\*innen durchgeführt wird. Ziel ist es, erlittene Traumata mit speziellen Traumabearbeitungsmethoden gründlich, aber auch möglichst schonend zu verarbeiten und in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren.

### Methoden zur Traumabearbeitung

Für die Behandlung von traumaassoziierten Störungen gilt ein sehr strukturiertes und an den unterschiedlichen Therapiephasen orientiertes Vorgehen als wissenschaftlich fundiert. Jede Therapiephase erfordert andere Techniken der traumaspezifischen Stabilisierung, Ressourcenaktivierung oder Traumakonfrontation. In meiner Praxis biete ich folgende Verfahren an: "Stabilisierungstechniken", "EMDR", "Das Innere-Kinder-Retten", "Bildschirmtechnik" und "Strukturierte Trauma Intervention".

Kontakt: Gerda Maria Littich  
St. Veit Gasse 24/5  
1130 Wien  
Tel: +43 670 6051175  
praxis@gerda-littich.at