



Wahrnehmungen . Perspektiven . Ziele . Lösung

Beratung . Coaching . Training

René Mayer-Exner

Praxis für Psychotherapie und psychosoziale Beratung

Meine Biografie – meine Geschichte

Meine Vergangenheit ... mein Heute
Verhalten, Wahrnehmung und Empfindung.

Mit Methoden aus der Transaktionsanalyse ("Ich bin OK, du bist OK").

Meine Lebensgeschichte

- Aspekte der eigenen Vergangenheit, des eigenen Werdegangs betrachten.
- Einflüsse auf das eigene Erleben, Handeln und Verhalten besser verstehen.
- Den Einfluss der leiblichen Familie betrachten.

Wer kennt folgendes:

- Stress beim Lernen, in der Arbeit, Freizeit, Familie ...
- Überall erlebbarer Druck: wir werden verglichen und wir vergleichen uns selbst.
- Das kann daraus folgen: Unruhe, Angst, Passivität, Aufschieben, etc.
- Vieles davon ist aus dem Unterbewusstsein gesteuert.

Erlebnisse, Ereignisse, Konflikte und Krisen

- Jedes Leben ist dadurch beeinflusst und wird dadurch verändert.
- Manches verursacht man selbst, manches kommt von außen.
- Vieles davon ist im Unterbewusstsein gespeichert – aber es wirkt.

Selbstreflexion – ich lerne mich besser kennen:

- Reflexion der Themen aus der eigenen Vergangenheit.
- Es entsteht eine veränderte Selbstwahrnehmung.
- Zusammenhänge können erkannt werden.

Ihr Nutzen daraus:

- "Was ich erkenne, kann ich verändern - und damit arbeiten."
- Erreichen sie Gelassenheit, Zufriedenheit, Selbstbestimmung, ...

Modus

- 10 Einzelsitzungen, ein Gespräch pro Woche, zu 65,-- Euro pro Einheit.
- Termine nach Vereinbarung (auch Abendtermine möglich, bis 20 Uhr)
- Praxis, Museumstrasse 25, 4020 Linz

Praxis: Museumstraße 25, 4020 Linz (Eingang Quergasse 4, 2. OG)

¹⁾ Tarifänderungen vorbehalten.

²⁾ Eine Kursteilnahme ersetzt keine psychologische und/oder psychotherapeutische Krankenbehandlung.